النمو والدافعية

في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية

دكتور أسامة كامل راتب

أستاذ علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

حائز لجائزة الدولة التشجيعية في علم النفس

دكتور ابراهيم عبد ربه خليفة

أستاذ علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي

الطبعة الأولى

١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

١٥٥,٤١٢ أسامة كامل راتب .

أ س ن م النمـو والدافعيـة فى توجيـه النشاط الحـركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية/ أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة . ـ القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٩ .

٢٢٤ ص : إيض؛ ٢٤ سم .

ببليوجرافية : ص [٢١٥] ـ ٢٢٢ .

تدمك : ١ ـ ١٢٢٣ ـ ١٠ ـ ٩٧٧ .

١ ـ الأطفال ـ نمو . ٢ ـ النشاط المدرسى . ٣ ـ الدواقع .
٤ ـ المراهقـة . أ ـ إبراهيم عبـدربة خليفـة، مؤلـف مـشارك .
ب ـ العنوان .

تصميم وإخراج فنى

محيى الدين فتحى الشلودى

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

مطبعة المدنى المؤسسة السعودية بمصر
٦٨ شارع العباسية - القاهرة - ت : ٨٢٠٧٨٥١



مقدمة الكتاب

■●●●●●●●■

شهدت السنوات الحديثة تطورا واضحا فى مجال علم نفس الرياضة من منظوره الأكاديمى والتطبيقى، وقد واكب ذلك الاهتمام تطورا متوازيا فى واقع مجتمعنا المصرى والعربى، وإن كان الاهتمام قد وجه للدراسات والكتابات الأكاديمية أكثر من المجال التطبيقى. وجاء تطوير المناهج والمقررات الدراسية بكليات التربية الرياضية فى السنوات الأخيرة ليؤكد على التوجهات والاستفادة التطبيقية وخصصت لذلك الغرض مقررات عديدة، وخاصة فى مجال علم نفس الرياضة.

والكتاب الحالى يمثل أحد الاستجابات والتوجهات التطبيقية للاستفادة من مجال علم النفس فى توجيه النشاط الحركى للطفل والرياضة والمدرسية فى موضوعين هامين هما تتبع خصائص النمو للأطفال والتلاميذ، ومعرفة دوافع سلوكهم نحو ممارسة النشاط الحركى والأنشطة الرياضية المدرسية المتنوعة.

يحتوى الكتاب فى جملته على بابين هما: ***النمو و الدافعية***.

اشتمل الباب الأول على خمسة فصول، الهدف منها توضيح المفاهيم النظرية الهامة المرتبطة بالنمو والعوامل المؤثرة فيه وأهمية دراسته للمربى الرياضى، ثم التعرف على الخصائص المميزة لنمو كل مرحلة سنية (المهد: السنتان الأوليان، الطفولة المبكرة ٢ - ٦ سنوات، الطفولة المتأخرة: ٦ - ١٢، المراهقة ١٢ - ١٨ سنة) فى ضوء النظرة المتكاملة لجوانب النمو الجسمى - الحركى، العقلى - المعرفى، الاجتماعى - الانفعالى. مع توضيح كيف يمكن الاستفادة من معرفة تلك الخصائص فى توجيه النشاط الحركى وفقا لتلك المراحل السنية.

أما الباب الثانى فيتضمن أربعة فصول الهدف منها توضيح مفهوم الدافعية وأهمية دراستها للمربى الرياضى، وتحليل دوافع التلاميذ وتطورها نحو الممارسة الرياضية، وما هو الأسلوب المناسب للتعامل بين المربى الرياضى والتلاميذ لزيادة دافعيتهم نحو الممارسة الرياضية وتحقيق الأهداف التربوية من الممارسة، وما هى أساليب التدريس المناسبة لزيادة فاعلية التعلم.

وقد حرص المؤلفان أن يحقق هذا الكتاب الهدف منه من حيث التأكيد على التوجهات التطبيقية التى يستفيد منها المربى الرياضى، وأن تمتد فائدته لتشمل المهمتين بالتربية والتوجيه للنشاط الحركى للطفل خلال مراحل نموه حتى نهاية المراهقة.

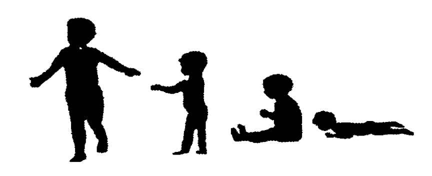
كما أن الكتاب بما تضمنه من تنظيم لعرض الأفكار، واستخلاص لأهم التطبيقات، واقتراح أساليب جديدة لتقييم التحصيل لتحقيق أفضل استفادة ممكنة للقارئ يمثل إضافة جديدة لنوعية الكتاب المنهجى فى مجالات علم نفس الرياضة.

وبعد... فإننا نتقدم بهذا الكتاب الذى يتناول موضوعات نفسية وتربوية على جانب كبير من الأهمية - محورها النمو النفسى والدافعية للطفل والمراهق خلال ممارسة النشاط الحركى والرياضة المدرسية - نتقدم به لطلاب كليات التربية الرياضية، وإعداد المعلمين والمربين على اختلاف المراحل التى يقومون فيها بتنشئة الأجيال الجديدة من أجل مستقبل أفضل لأبنائنا فى مصر والبلاد العربية.

والله ولى التوفيق

المؤلفان

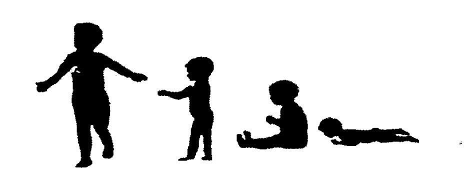
أسامة راتب - إبراهيم خليفة



المحتويات

الموضـــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة
الفصل الثامن: أسلوب التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ	١٧٥ – ١٨٦
* عناصر التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ	١٧٧
* مبادئ تطوير التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ	١٧٩
* تقييم كفاءة المربى الرياضى فى التعامل (الاتصال) مع التلاميذ	١٨٣
* أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٨)	١٨٤
الفصل التاسع: الدافعية وتعلم المهارات الرياضية	١٨٧ – ٢١٤
* دور الدافعية فى تعلم المهارات الرياضية	١٨٩
* أساليب التدريس لزيادة دافعية التعلم للمهارات الرياضية	١٩٥
ـ استثارة دافعية التلاميذ عند تقديم المهارة	١٩٥
ـ فاعلية الممارسة والتطبيق على المهارة	١٩٧
ـ التدعيم الإيجابى لتصحيح أخطاء الأداء	٢٠٠
* تقييم دافعية المربى الرياضى نحو تعليم المهارات الرياضية	٢٠٤
* أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٩)	٢٠٨
المراجع	٢١٥ – ٢٢٢



الباب الأول

النمو والنشاط الرياضى المدرسى



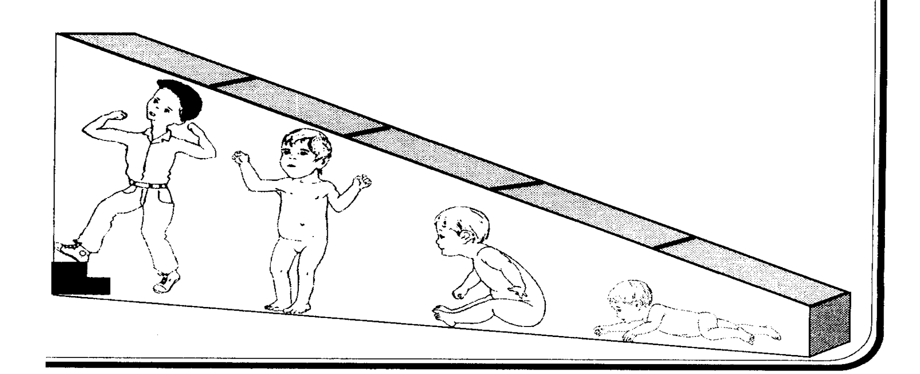
الفصل الأول: مفاهيم ومبادئ النمو.

الفصل الثانى: خصائص النمو لمرحلة المهد (السنتان الأوليان).

الفصل الثالث: خصائص النمو لمرحلة الطفولة المبكرة (٢ - ٦ سنوات).

الفصل الرابع: خصائص النمو لمرحلة الطفولة المتأخرة (٦ - ١٢ سنة).

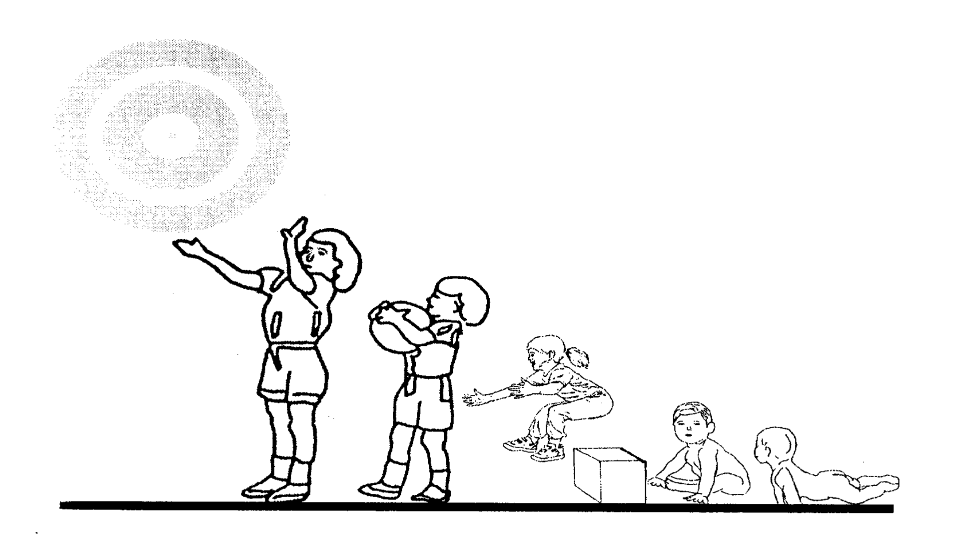
الفصل الخامس: خصائص النمو لمرحلة البلوغ والمراهقة (١٢ - ١٨ سنة).



الفصل الأول

مفاهيم ومبادئ النمو

- مفهوم النمو وأهمية دراسته للمربى الرياضى.
- مبادئ النمو.
- العوامل المؤثرة فى النمو.
- مراحل النمو.
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (١).



مفهوم النمو وأهمية دراسته للمربى الرياضى:

ينظر إلى نجاح عملية التعلم بأشكالها المتعددة على أنها تعتمد على عنصرين أساسيين:

أولهما: دراسة وفهم المتعلم نفسه (التلميذ) من حيث كيف ينمو ويرتقى؟

وثانيهما: طبيعة عملية التعلم من حيث كيف تحدث وتتم؟

كثيرا ما يلاحظ المربى الرياضى وجود فروق كبيرة بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى (درس التربية الرياضية)، بعض التلاميذ يتميزون بالنشاط والحيوية، بينما البعض الآخر يتميزون بالكسل والبطء والخجل، بعض التلاميذ يتميزون بسرعة التعلم للمهارات الحركية، بينما البعض الآخر يعانون من صعوبات فى اكتساب وتعلم تلك المهارات... وقد تستثير هذه المظاهر السلوكية بعض التساؤلات مثل: لماذا يسلك بعض التلاميذ هذه الطريقة، بينما يسلك البعض الآخر سلوكا مختلفا؟ من أين جاءت هذه الفروق؟ ولماذا؟.

ويحاول علم النفس بصفة عامة، وعلم نفس النمو بصفة خاصة أن يجيب لنا عن مثل هذه التساؤلات:

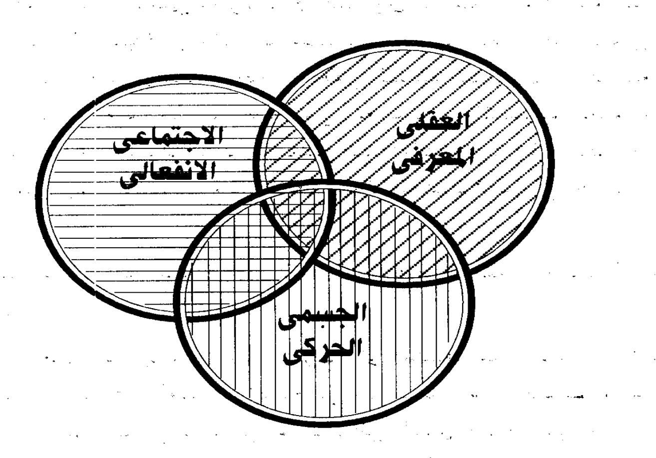
علم النفس: هو العلم الذى يهتم بدراسة السلوك، أى استجابات التلميذ التى يمكن ملاحظتها وتسجيلها، وما هى العمليات المؤثرة فى هذا السلوك سواء كانت عقلية أو دافعية أو غير ذلك، والهدف من ذلك هو الوصول إلى المبادئ العامة التى تحكم هذا السلوك، حتى يمكن فهمه وضبطه والتحكم فيه والتنبؤ به فى المستقبل.

علم نفس النمو: أحد فروع علم النفس الذى يدرس نمو الأفراد فى جميع أبعاده وفى كل مراحله منذ لحظة الإخصاب حتى نهاية الحياة، إنه دراسة سلوك الإنسان عند مراحل حياته المختلفة.

هذا، وتتعدد جوانب دراسة النمو بحيث تشمل النظرة المتكاملة من حيث النمو العقلى - المعرفى، الاجتماعى - الانفعالى، الجسمى - الحركى. وبالرغم من أن دراسة نمو سلوك التلميذ خلال النشاط البدنى بالنسبة للمربى الرياضى توجه بدرجة أساسية

نحو النمو الجسمي الحركى، إلا أننا لا نستطيع أن نغفل العلاقة المتكاملة لمظاهر النمو الأخرى باعتبار أن نمو التلميذ وحدة متكاملة.

النمو: سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هى اكتمال النضج، وللنمو مظهران رئيسيان هما: **النمو التكويني Structure والنمو الوظيفي** Function ويقصد بالنمو التكويني: البناء والشكل الجسماني من حيث: الوزن، الطول، العرض، والمحيط. كما يقصد بالنمو الوظيفي: التغيرات التى تتناول الوظائف الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. ويوضح الشكل (١ ـ ١) مظاهر النمو المتعددة.



شكل (١ ـ ١) النظرة المتكاملة لجوانب نمو التلميذ

النمو الحركى: أحد أبعاد النمو الهامة ـ التى تهم المربى الرياضى بصفة خاصة ـ ويعنى مجموعة من التغيرات المتتابعة التى تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركى (النمو الجسمى ـ المهارات الحركية ـ القدرات البدنية)، والعوامل المؤثرة فيه.

النمو

الجسمى	الفسيولوجى	الحركى	الحسى	العقلى	اللغوى	الانفعالى	الاجتماعى	الجنسى
النمو الهيكلى الطول الوزن	نمو وظائف أعضاء الجسم المختلفة	نمو حركة الجسم وانتقاله	نمو الحواس المختلفة	نمو الوظائف العقلية	نمو السيطرة على الكلام	نمو الانفعالات وتطور ظهورها	نمو عملية التطبيع الاجتماعى للفرد	نمو الجهاز التناسلى ووظيفته
التغيرات فى أنسجة الجسم وأعضاء الجسم	مثل: نمو الجهاز العصبى والجهاز التنفسى	المهارات الحركية الأساسية	البصر السمع الشم والذوق	مثل: الذكاء العام والقدرات العقلية	عدد المفردات ونوعها	مثل: التهييج والبهجة والحنان	المعايير الاجتماعية	النمو النفسى الجنسى
الصفات الخاصة بنسب الجسم	التغذية والهضم والإخراج	مهارات أوجه النشاط المختلفة	الإحساسات الجلدية	العمليات العقلية العليا كالإدراك	طول الجمل	الغضب والانقباض	الأدوار الاجتماعية	
العجز الجسمى	الغدد الصماء التى تؤثر على النمو	المهارات الرياضية	الإحساسات الحشوية (الألم - الجوع - العطش..)	والتذكر والانتباه والتفكير والتخيل والتحصيل	المهارات اللغوية	الخوف ... إلخ	القيم الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى	

شكل (١ - ٢) جوانب النمو ومظاهره عبر مراحل العمر

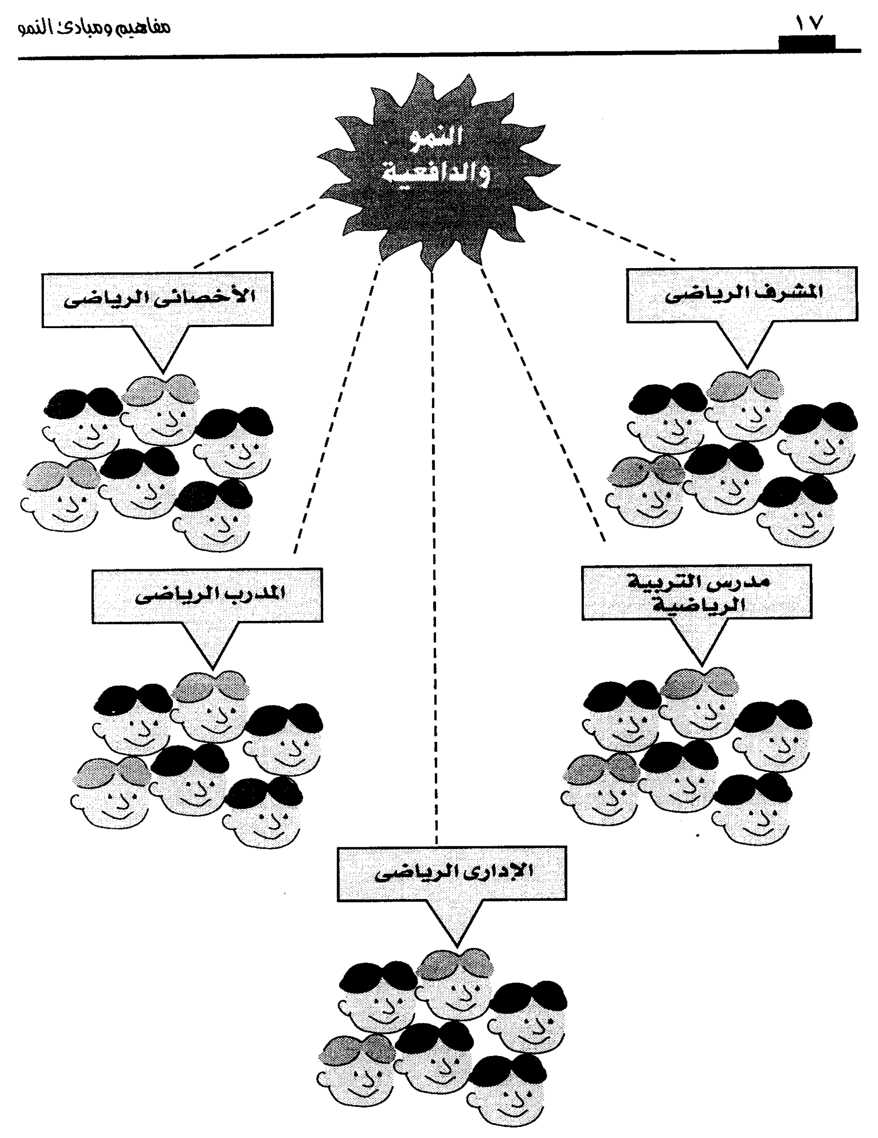
وعندما يعرف النمو الحركى كنوع من التغيرات التى تطرأ على السلوك الحركى - مع مرور فترة زمنية معينة - فإن التركيز يوجه نحو الأداء الحركى. وينظر للنمو الحركى عندئذ باعتباره نوعا من الحصائل أو (النواتج)، ومثال ذلك قياس مسافة الوثب لدى التلاميذ خلال مراحل العمر المختلفة. أما عندما يعرف النمو الحركى كعملية، فإنه يوجه نحو الإجابة عن سؤالين: لماذا، وكيف يحدث التغير فى الأداء الحركى؟. ومثال ذلك: لماذا تزيد مسافة الوثب للتلميذ مع زيادة العمر؟ وكيف يتم ذلك؟.

النضج: Maturation عبارة عن عمليات عضوية داخلية معينة مسئولة عن السلوك أو نموه، وأن هذه العوامل تكون مستقلة عن مثيرات البيئة الخارجية من حيث تأثير البيئة والتعلم، ويتميز النضج بنظام ثابت من التقدم، ربما يكون هناك اختلاف فى معدل السرعة ولكن لا يوجد خلاف من حيث التتابع والتسلسل.

التعلم: Learning هو تعديل فى السلوك نتيجة الخبرة والممارسة وليس نتيجة عمليات النضج أو التأثيرات المؤقتة.

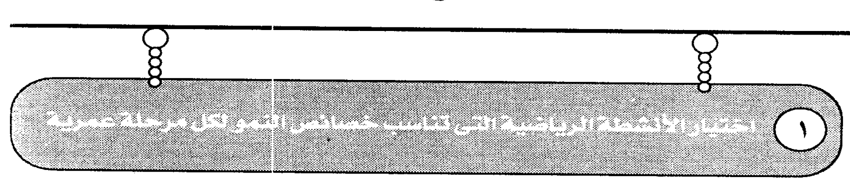
وتتضح العلاقة بين النضج والتعلم فى أن هناك توقيتا للاستفادة من التدريب، أو التعلم، بمعنى أن التعلم لا يتحقق الغرض منه عندما يكون هناك نقص فى النضج.

المربى التربوى الرياضى: ويقصد به العاملون فى مجال التنشئة الرياضية للطفل أو التلميذ داخل المؤسسات التربوية فى المجتمع وهم بصفة خاصة: مدرس التربية الرياضية، المشرف الرياضى، الأخصائى الرياضى، المدرب الرياضى، الإدارى الرياضى... إلخ.



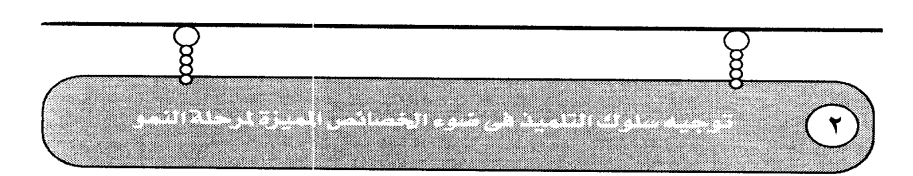
شكل (١ - ٣) المستفيدون من دراسة النمو والدافعية فى مجال النشاط الرياضى المدرسى

وفيما يلى بعض النقاط التى توضح أهمية دراسة النمو للمربى الرياضى:



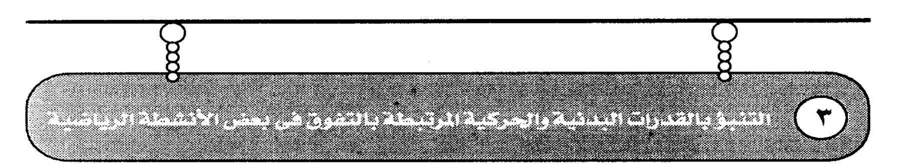
مثال: التلميذ فى عمر ٩ ـ ١٢ سنة يتميز بالقدرة على سرعة اكتساب وتعلم الكثير من المهارات والقدرات الحركية، لذلك يراعى أن يتضمن النشاط الرياضى تنوع الخبرات الحركية، وتعدد المهارات الرياضية، وتخصيص فرص كافية للممارسة الرياضية.

مثال: حيث إن دوافع الممارسة للنشاط الرياضى لدى التلاميذ تتعدل وتتطور مع العمر السنى، فحاجات ودوافع تلميذ بالمرحلة الابتدائية تتركز حول الحاجة إلى الاستمتاع والشعور بالتقدير وقيمة الذات وممارسة النشاط البدنى والرياضى كقيمة فى حد ذاته (الدافع ذاتى مصدر الإثابة)، فإن حاجات ودوافع تلميذ المرحلة الثانوية تتأثر بالعديد من الدوافع منها: «المكافآت المادية والمعنوية»، أى الدافع الخارجى مصدر الإثابة. فإنه يجب مراعاة ذلك عند ممارسة النشاط البدنى والرياضى لكل منهما.



مثال: تحديد العمر المناسب للكشف المبكر فى بعض الأنشطة الرياضية منها: الجمباز والغطس من ٦ ـ ٧ سنوات، ألعاب قوى (جرى) ١٠ ـ ١٢ سنة، كرة القدم والطائرة واليد ١٠ ـ ١٢ سنة، التنس وتنس الطاولة والسلاح ٦ ـ ٨ سنوات.

مثال: نظرا لأن التلميذ فى مرحلة المراهقة تزداد حاجته إلى التقدير الاجتماعى والاعتراف به كشخص له قيمته، فيجب أن يراعى المربى الرياضى ذلك فى أسلوب التعامل، وأن يركز على التعامل مع التلميذ بالتقدير والاحترام والتشجيع.



مثال: نظرا لأن هناك فروقا فردية متوقعة بين التلاميذ فى خصائص النمو الجسمى، وقدراتهم الحركية ومدى استعدادهم وقابليتهم للتعلم والتدريب، فإنه يتوقع أن يكون هناك تميز واضح لبعض التلاميذ فى تلك الخصائص الجسمية والحركية، هؤلاء التلاميذ يمكن للمربى الرياضى التنبؤ بإمكانية تفوقهم فى بعض الأنشطة الرياضية، ومن ثم اختيارهم ضمن الفرق الرياضية المدرسية.

أمثلة أخرى توضح أهمية دراسة النمو للمربى الرياضى:

.

مبادئ النمو:

يتبع النمو الإنسانى بصفة عامـة مثل أى ظاهرة فى الكون قواعد ومبادئ عامة . . ويساعـد فهم هذه المبادئ المربى الرياضى فى التـعامل مع التلامـيذ مع اختـلاف مراحل العمر بصـورة أفضل وأكثر فـعالية، إضافة إلى تهـيئة أحسن الفرص الـتى تساعد على تحقيق النمو.

وربما أمكن تلخيص أهم مبادئ النمو على النحو التالى :

مبدأ التغير الكمى والكيفى:

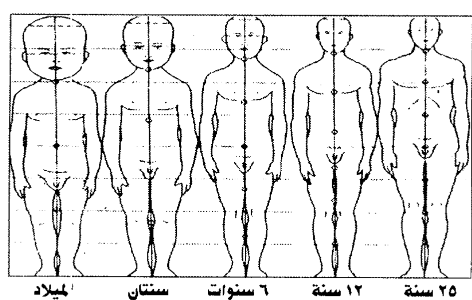
يعنى **التغير الكمى**: الزيادة فى الكم (المقدار)، أى الزيادة الرقميـة كما هو الحال فى زيادة الطول أو زيادة الوزن لجسم التلميذ.

أما **التغير الكيفى** يعنى: الزيادة فى الوظيفة، فالجهاز العصـبى ينمو حجما، كما ينمو وظيفيا، وزيادة نمو حجم العضلات يعكس زيادة مقدار القوة.

مبدأ التغير فى نسب النمو:

يعنى أن التغير لا يحدث بنسبة واحدة لجميع أعضاء الجسم، وإنما يحدث تغير فى النسب.

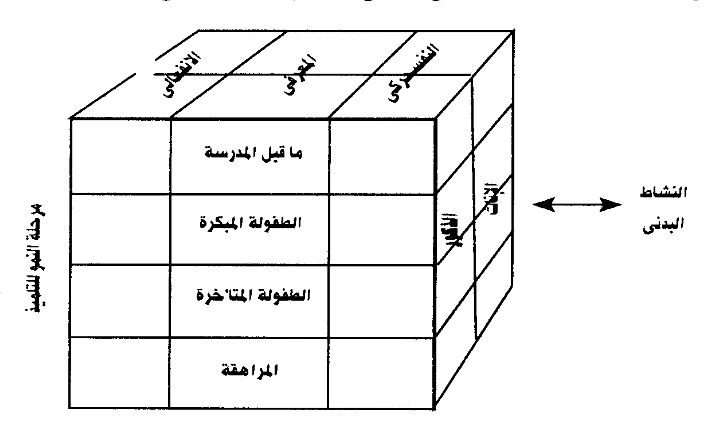
ومثال ذلك أن النسب الموجـودة بين أعضاء جسم الطفل عند الميلاد لا تبـقى كما هى مع تقدم العمر، فالطفل يولد ورأسه تقارب ربع طول جسمه، ولكنها عند الرشد لا تزيد عن الثمن.



شكل (١ - ٥) التغيرات فى شكل ونسب الجسم قبل وبعد الميلاد

مبدأ تكامل النمو:

توجد علاقة مترابطة ومتداخلة بين جوانب النمو المتعددة، لذلك عندما نصف أحد جوانب النمو العقلى (المعرفى) مثل التفكير، اللغة، الانتباه، أو الاجتماعى الانفعالى مثل المشاعر والانفعالات، أو الجسمى مثل الطول والوزن ونمو العضلات والعظام، فإننا يجب أن نضع فى الاعتبار أن كل هذه المظاهر تمثل وحدة متكاملة، وأن العلاقة بين جوانب النمو إيجابية، فالتلميذ الذى يتميز بالنمو الجسمى الجيد، نتوقع أن يؤثر ذلك على النمو العقلى، حيث يرتبط ـ النمو العقلى ـ بنمو المخ والجهاز العصبى والحواس المتعددة. والتلميذ الذى يتميز عن أقرانه بالتفوق فى أداء الواجبات والمهارات الحركية قد يكسبه ذلك الثقة فى النفس وتقديرا اجتماعيا من أقرانه.

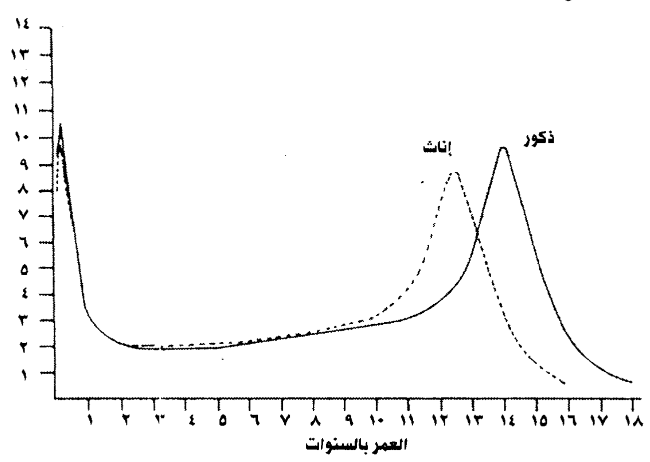


شكل (١ - ٦) التكامل بين جوانب النمو وعلاقته بالنشاط البدنى

مبدأ التغير فى معدل النمو:

يعنى وجود اختلاف فى معدل السرعة لجوانب النمو المتعددة، ومن ذلك على سبيل المثال بعض المراحل التى يكون النمو الجسمى فيها أسرع من غيره، مثل مرحلة المراهقة. ويحقق النمو الاجتماعى تقدما واضحا مقارنة بجوانب النمو الأخرى فى بداية مرحلة الطفولة المتأخرة. كذلك يحدث تقدم عقلى ملموس بعد طفرة النمو الجسمى فى بداية المراهقة.

ويوضح الشكل التالى التغير فى معدل النمو، حيث تتميز الفترة بعد ميلاد الطفل بثلاث سنوات بالزيادة الكبيرة لسرعة نمو الطول، ثم تشهد الفترة من عمر ٣ سنوات حتى الاقتراب من المراهقة انخفاضا فى سرعة نمو الطول، فضلا عن الاستقرار النسبى فى معدل النمو. أما فترة المراهقة، فإنها تتميز بانطلاق طفرة نمو طول الجسم بسرعة كبيرة حتى نهاية المراهقة.



شكل (١ -٧) اختلاف معدل سرعة النمو الجسمى (الطول) من الميلاد حتى ١٨ سنة

مبدأ الفروق الفردية:

بالرغم من أن التلاميذ يسيرون فى نفس خطوات عمليات النضج منذ البداية، أى يتبعون نمطا متشابها فى نموهم، إلا أنهم يختلفون بعضهم عن البعض الآخر فى سرعة نموهم، لذلك نلاحظ أن هناك تلاميذ بطيئو أو متأخرو النمو، وتلاميذ سريعو أو مبكرو النمو.

وهنا من الأهمية أن يتذكر المربى الرياضى أن التلاميذ فى مرحلة المراهقة بطيئى أو سريعى النمو ليسوا (غير عاديين) فبالرغم من أن الاختلاف عن المتوسط يسبب مشكلة، فإن تلك المشكلة يمكن حلها أثناء ممارسة التلاميذ لنشاط درس التربية الرياضية، وذلك بأن يتم تصنيف التلاميذ ليس على أساس العمر فقط وإنما على أساس محكات أخرى مثل طول ووزن التلاميذ، أو على أساس القدرة المهارية بالإضافة إلى النمو الجسمى.

كثيرا ما يلاحظ أن المربى الرياضى يتجاهل التلاميذ متأخرى النمو، ويوجه التركيز على التلاميذ مبكرى النمو، ويترتب على هذا الاتجاه حرمان التلاميذ متأخرى النمو من حظهم فى التعلم والممارسة. إن المربى الرياضى الذى يوجه الاهتمام إلى التلميذ المبكر النمو فى الصف الأول الإعدادى فى كرة السلة، ويتجاهل التلميذ متأخر النمو، فحينما تتحقق طفرة النمو لذلك التلميذ متأخر النضج عندما يصل إلى الصف الثالث الإعدادى مثلا، حيث يتوقع أن يزداد الطول والوزن مقارنة بالتلميذ مبكر النمو فإن فرصته فى التفوق فى كرة السلة محدودة نظرا لأنه لم تتح له فرصة اكتساب المهارة فى كرة السلة.

والخلاصة أن العمر الزمنى وحده لا يعد مؤشرا لمدى النمو البدنى والحركى، فقد يصل الفرق بين التلاميذ من سن واحد زمنيا إلى مقدار حوالى ٥ سنوات من الناحية البيولوچية أو ما يطلق عليه العمر الفسيولوچى.

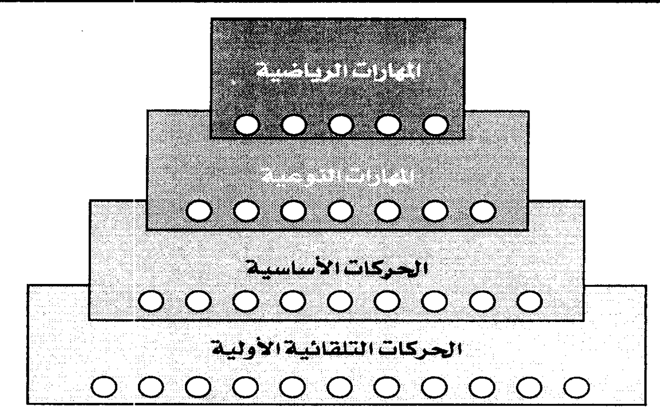
مبدأ التتابع والاستمرارية:

النمو عبارة عن سلسلة مترابطة الحلقات، كل حلقة تؤدى وتؤثر فى التى تليها. ورغم أن النمو عملية متصلة الحلقات مستمرة الحدوث بالنسبة للجانبين البنائى والوظيفى، إلا أن النمو يسير فى مراحل يتميز كل منها بسمات وخصائص واضحة.

ويتحقق هذا المبدأ فى مجال تطور القدرات البدنية والحركية خلال مرحلتى الطفولة والمراهقة. حيث يجب أن يكتسب الطفل القدرات الحركية الأولية من حيث السيطرة والتحكم فى اتزان الجسم قبل أن يكتسب القدرات للحركات الأساسية مثل الجرى، الوثب، الحجل، الرمى.. إلخ، كما أن امتلاك الطفل للقدرات الحركية الأساسية على نحو جيد يمهد السبيل إلى استخدام المهارات النوعية الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية، ثم التخصص فى رياضة معينة.

مبدأ إمكانية التنبؤ:

نظرا لأن مظاهر النمو ترتبط مع بعضها البعض ارتباطا وثيقا فى سرعة تطورها، وبما أن النمو يسير على نمط معروف، فإنه يمكن أن نتنبأ بمستويات النمو قبل حدوثها، فالفرد الذى ينمو بسرعة فائقة فى إحدى مظاهر النمو، ينمو بسرعة تكاد تقترب من الأولى فى أغلب الظاهر الأخرى، والطفل الذى يبدأ حياته مسرعا فى نموه يظل متفوقا فى سرعته حتى يصل إلى مرحلة المراهقة، والطفل الذى يبدو طويل القامة فى سن السادسة يظل محتفظا بنفس هذه الصفة فى الثانية عشرة من عمره.



شكل (١ -٨) النمو عملية متصلة. فالحركات التلقائية الأولية تسبق الحركات الأساسية. والمهارات النوعية والرياضية لا يستطيع أن يكتسبها التلميذ على نحو جيد قبل اكتساب الحركات الأساسية

مبدأ اتجاه النمو:

يتجه النمو فى تطوره البنائى التكوينى الوظيفى وفقا لاتجاهين: **أولهما** يسمى بالاتجاه الطولى للنمو، **وثانيهما** يسمى بالاتجاه المستعرض الأفقى.

ويعنى الاتجاه الطولى للنمو أن الأجزاء العليا فى الجسم تسبق فى نموها الأجزاء السفلى، ويتضح ذلك فى أن الأطراف والعضلات التابعة للجزء الأعلى من الجسم تتمكن من أداء وظائفها قبل أن تتمكن من ذلك الأطراف السفلى. وفى المشى نجد أن التآزر الملائم بين الأذرع يسبق التآزر بين الرجلين. أما الاتجاه الثانى للنمو وهو الاتجاه المستعرض الأفقى يعنى أن النمو يتجه من المحور الرأسى للجسم (مركز الجسم) إلى أطرافه الخارجية، فالطفل يمسك الأشياء المختلفة ويلتقطها براحة يده قبل أن يصبح قادرا على التقاطها بأصابعه وحدها. ويتضح ذلك خلال مراحل تطور مهارة التقاط الكرة لدى الطفل الصغير، حيث يمسكها أولا براحة يده ثم يتطور به النمو حتى يصبح قادرا على أن يمسكها بأصابعه.

مبدأ الانتقال من العام إلى الخاص:

يشير هذا المبدأ إلى أن النمو يتجه من العام إلى الخاص، ومن المجمل إلى المفصل، فالطفل يحرك جسمه كله ليصل إلى لعبته قبل أن يتعلم كيف يحرك يده فقط

ليصل إلى نفس اللعبة، وهو يمسك الأشياء أولا بكل يده ثم يستطيع بعد ذلك أن يمسك بأصابعه ثم ببعض أصابعه. وبينما يلاحظ أن الطفل في عمر ٢ - ٣ سنوات يحمل جسمه كله عندما يرمى بالكرة للأمام، نجده عند الرابعة يتمكن من رمى الكرة بذراع واحدة.

العوامل المؤثرة فى النمو:

يتأثر النمو بالعديد من العوامل، منها ما يرتبط بالعوامل الوراثية، ومنها ما يرتبط بالعوامل البيئية، ونستعرض هنا أهم العوامل المؤثرة فى النمو والتى يمكن تصنيفها على النحو التالى:

الوراثة:

تعتبر الوراثة من أهم العوامل المؤثرة فى صفات ومظاهر النمو من حيث النوع ومدى الزيادة والنقص، ومدى نضج هذه المظاهر، وبالرغم من أن الوراثة تمثل محددات النمو للطفل، فإن العوامل البيئية لها الدور الهام للوصول إلى أقصى معدلات النمو.

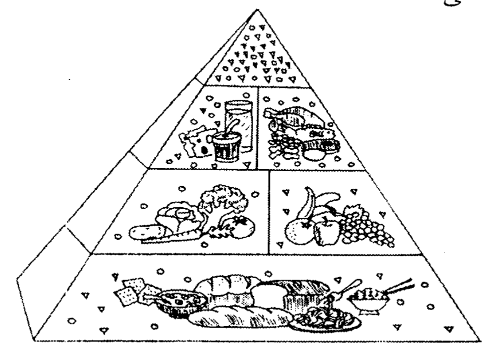
وتعنى الوراثة تلك الصفات التى تحملها الجينات من الأبوين إلى الأبناء. هذا والوراثة لا تؤثر فى السلوك بطريقة مباشرة، ولكن تؤثر فيه بطريق غير مباشر عن طريق التكوينات الجسمانية باعتبار أن هذه التكوينات تحدد إمكانات التفاعل مع البيئة، مثل: الصفات الوراثية التى تحدد صفات الجسم الأساسية كطول القامة، ولون العينين.. إلخ.

كما أن للغدد وإفرازاتها تأثيرات واضحة فى عملية النمو، ومن ذلك على سبيل المثال: الغدد الدرقية: إذا حدث نقص فى إفرازها قبل البلوغ فإن ذلك يؤدى إلى نقص فى نمو عظام الجسم، وزيادة الوزن والتأخر العقلى، وأما إذا كانت هناك زيادة فى إفراز هذه الغدة فإنها تؤدى إلى زيادة سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وحساسية زائدة فى الحالة الانفعالية. كذلك الحال بالنسبة للغدة النخامية: والتى تفرز هرمون النمو حيث إن أى خلل فى إفراز هذا الهرمون بالزيادة أو النقصان يؤثر تأثيرا كبيرا على نمو الجسم.

الغذاء:

يعتمد النمو فى جوهره على الغذاء باعتبار أنه المصدر الأساسى للطاقة ونمو وبناء خلايا الجسم، ويتوقع أن يتأثر نمو الطفل بنوع وكمية غذائه والتى تختلف تبعا لعمر الطفل ووزنه وطبيعة النشاط الذى يقوم به، ويؤدى نقص التغذية إلى تأخر فى النمو وحدوث بعض الأمراض، فعلى سبيل المثال: فإن نقص وسوء التغذية المزمن لدى

الطفل خلال السنوات الأربع الأولى من عمره تؤثر سلبيا على نموه العقلى وأيضا له آثاره الضارة على مستوى التحصيل، ومن ناحية أخرى فإن الإفراط فى الغذاء يؤدى إلى نتائج ضارة بالجسم لا تقل خطورة عن تلك التى يؤدى إليها سوء أو نقص التغذية، ومن ذلك على سبيل المثال: حدوث البدانة الزائدة لدى بعض الأطفال الذين لا يراعون قواعد الاتزان الغذائى.



شكل (١ -٩) *الغذاء المتكامل احد العوامل الهامة المؤثرة فى النمو*

لقد أظهرت نتائج بعض البحوث أن الأطفال الذين يعانون من نقص وسوء التغذية المزمن، وخاصة أثناء مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة، تكون معدلات نموهم أقل من أقرانهم. وقد تأكد المعنى السابق فى نتائج دراسات أخرى أظهرت أن معايير الطول والوزن لدى الأطفال فى الدول النامية تقل عن أقرانهم فى الدول المتقدمة.

النشاط البدنى:

يعتبر النشاط البدنى أحد العوامل الهامة المؤثرة فى النمو، وخاصة خلال مرحلتى الطفولة والمراهقة، حيث إن أجهزة الجسم المتعددة، وخاصة عضلات الجسم يتوقع أن تقوى وتنمو بالتدريب، وتضعف وترهل، وقد يصيبها أمراض قلة الحركة كلما توقفت أو قلت الحركة والنشاط البدنى.

إن ممارسة النشاط البدنى يؤدى إلى نمو العضلات (زيادة الحجم) بينما العضلات التى لا تعمل ينقص حجمها.

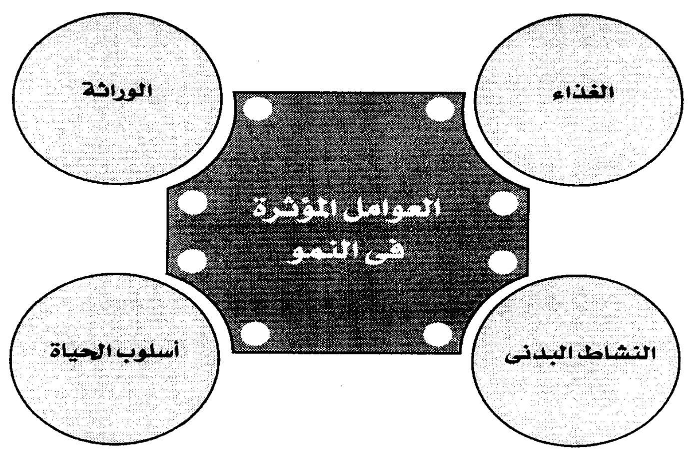
إن اللياقة الصحية للطفل والمراهق تتطلب أن يتمتع بمكونات بدنية أربعة ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة واللياقة البدنية وهى: «اللياقة القلبية - اللياقة العضلية - لياقة

المفاصل - لياقة تركيب الجسم»، ويتوقف نمو هذه المكونات على مدى انتظام الطفل أو المراهق فى ممارسة النشاط البدنى، حيث إن قلة الممارسة قد يتبعها نقص أو خلل فى نمو مكونات اللياقة الصحية أو بعضها.

ومن ناحية أخرى فإن المبالغة فى زيادة ممارسة النشاط البدنى لفترات طويلة وبشدة عاليه قد يؤثر سلبيا على عمليات النمو.

أسلوب الحياة:

يقصد بأسلوب حياة الطفل مدى تأثره بعوامل البيئة، والتنشئة الاجتماعية، وانعكاس ذلك على سلوكه فى حياته من حيث: الاتجاه الإيجابى نحو الممارسة الرياضية، والوقت المخصص للنشاط البدنى. وتلعب الأسرة كجماعة أولية دورا بارزا وخاصة مع صغار الأطفال فى تشكيل سلوكهم وأسلوب حياتهم من حيث: الاهتمام بممارسة النشاط البدنى، أسلوب التغذية، عادات النوم، اكتساب العادات القوامية والصحية السليمة، وذلك يؤثر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على مظاهر النمو، كذلك فإن المؤسسات التربوية تسمح للطفل أن يتعلم أشياء جديدة تؤثر فى أسلوب حياته، وهنا يظهر أهمية دور المربى الرياضى فى توفير فرص مناسبة لاكتساب المهارات الحركية والمفاهيم التربوية المرتبطة بالثقافة الرياضية مما يجعل الطفل خلال مراحل نموه ينظر إلى ممارسة النشاط البدنى كشىء هام فى حياته يجب أن يحرص عليه ويمارسه بشكل منتظم.



شكل (١ -١٠) بعض العوامل الهامة المؤثرة فى النمو

مراحل النمو:

ينظر إلى النمو على أنه عملية مستمرة متدرجة فى زيادتها ونقصانها، لا تخضع فى جوهرها للطفرات المفاجئة، وبالرغم من ذلك فإن هذا النمو يأخذ فى كل جانب من جوانبه خصائص معينة تختلف فى الشدة والعدد والنوع والشكل على مر الزمن، لذا رأى بعض العلماء تقسيم دورة العمر المتصلة إلى مراحل تبعا للخصائص الغالبة حتى يسهل دراستها وتحقيق الاستفادة التطبيقية.

ونستعرض فيما يلى بعض تقسيمات مراحل النمو الشائعة:

تقسيم مراحل النمو على الأساس العضوى البيولوجى:

مراحل النمو	العمر الزمنى
- ما قبل الميلاد	بداية تلقيح البويضة إلى الولادة
- المهد	الولادة إلى نهاية الأسبوع الثانى
- الرضاعة	نهاية الأسبوع الثانى إلى نهاية السنة الثانية
- الطفولة المبكرة	نهاية السنة الثانية إلى نهاية السنة السادسة
- الطفولة المتأخرة	٦ سنوات إلى عشر سنوات للبنات
	٦ سنوات إلى ١٢ سنة للبنين
- البلوغ أو ما قبل المراهقة	١٠ سنوات إلى ١٢ سنة للبنات
	١٢ سنة إلى ١٤ سنة للبنين
- المراهقة المبكرة	١٣ سنة إلى ١٧ سنة للبنات
	١٤ سنة إلى ١٧ سنة للبنين
- المراهقة المتأخرة	١٧ سنة إلى ٢١ سنة
- الرشد المبكر	٢١ سنة إلى ٤٠ سنة
- وسط العمر	٤٠ سنة إلى ٦٠ سنة
- الشيخوخة	٦٠ سنة حتى نهاية العمر

تقسيم مراحل النمو على الأساس العضوى البيولوجى:

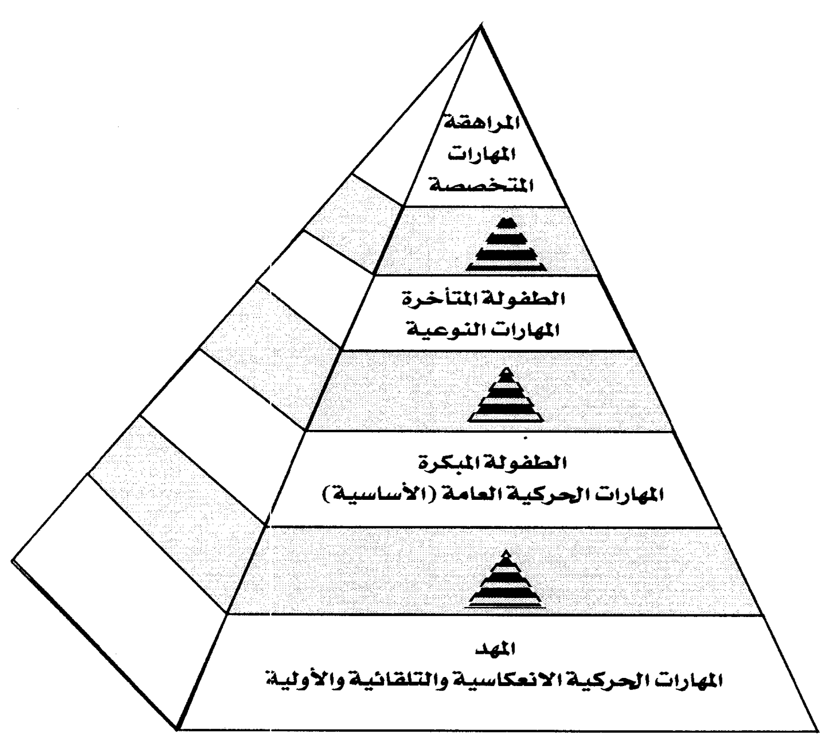
مراحل النمو	العمر الزمنى
- ما قبل المدرسة (الحضانة - رياض الأطفال) (مرحلتى المهد والطفولة المبكرة)	١ - ٥ سنوات
- المدرسة الابتدائية (الحلقة الأولى من التعليم الأساسى) (الطفولة المتأخرة)	٦ - ١٢ سنة
- المدرسة الإعدادية (الحلقة الثانية من التعليم الأساسى) (البلوغ والمراهقة المبكرة)	١٣ - ١٥ سنة
- المدرسة الثانوية (المراهقة الوسطى)	١٦ - ١٨ سنة
- التعليم العالى والجامعى (مرحلة المراهقة المتأخرة)	١٩ - ٢٢ سنة

تقسيم مراحل النمو على أساس القدرات الحركية والبدنية:

مراحل النمو	العمر الزمنى
- السلوك الانعكاسى (سنوات المهد)	٥ أشهر إلى سنة
- الحركات الأولية (سنوات المهد)	الميلاد إلى ٢ سنة
- الحركات الأساسية (الطفولة المبكرة)	٢ سنة إلى ٧ سنوات
- القدرات الحركية العامة (الطفولة المتوسطة)	٧ سنوات إلى ١٠ سنوات
- القدرات الحركية الخاصة (الطفولة المتأخرة)	١١ سنة إلى ١٣ سنة
- القدرات الحركية المتميزة (المراهقة)	١٤ سنة فأكثر

يتضح من التقسيمات الخاصة بمراحل النمو أنها قد تختلف تبعا لأساس التقسيم، وهى تتعدد وتتنوع تبعا لأهداف الباحث وميدانه والنظريات التى يقترح على أساسها التقسيم، وهناك تقسيمات أخرى عديدة.

ويعتبر تقسيم مراحل النمو على أساسى القدرات الحركية والبدنية، مع الأخذ فى الاعتبار تقسيم مراحل النمو على الأساس التربوى التعليمى هما الأكثر أهمية لفهم خصائص النمو للتلميذ خلال ممارسة النشاط الرياضى المدرسى.



شكل (١ -١١) تقسيم مراحل النمو على أساس القدرات الحركية مع عدم إغفال الأساس العضوى البيولوجى والأساس التربوى التعليمى مدخل لفهم ودراسة النمو فى مجال النشاط الرياضى المدرسى

أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (١)

- تعتمد عملية التعلم من وجهة نظر النمو على عنصرين هامين هما:

١ - ____________________

٢ - ____________________

- يتفق مفهوم علم نفس النمو مع علم النفس من حيث دراسة السلوك والعمليات المؤثرة فيه، بينما يتميز علم نفس النمو بخاصية هامة هي:

____

____

- النظرة المتكاملة لنمو التلميذ تتضمن العديد من الجوانب أهمها:

١ - ____________________

٢ - ____________________

٣ - ____________________

- النمو باعتباره سلسلة متتابعة من التغيرات التى تهدف إلى اكتمال النضج من جميع النواحى «الجسمية، العقلية، والاجتماعية والانفعالية» له مظهران رئيسيان هما:

١ - *النمو البنائى (التكوينى) ويقصد به:* ____________________

____

٢ - *النمو الوظيفى ويقصد به:* ____________________

____

- يعتبر النمو الحركى أحد أبعاد النمو الهامة، والتى تهم المربى الرياضى بصفة خاصة حيث يهتم بدراسة كل من:

١ - ____________________

٢ - ____________________

• اذكر مثالا يوضح دراسة النمو الحركى باعتباره ناتجا سلوكيا، ومثالا آخر يوضح دراسة النمو الحركى كعملية؟

مثال (١) دراسة السلوك الحركى «كناتج» أو «حصائل» . .

مثال (٢) دراسة السلوك الحركى «كعملية» . .

• «النضج وحده غير كافى لحدوث التعلم، بل لابد من توافر عامل التدريب والممارسة» اذكر مثالا يوضح ذلك؟ .

المثال : ________

• «تتضح العلاقة بين النضج والتعلم، بمعنى أن التعلم لا يتحقق الغرض منه عندما يكون هناك نقص فى النضج». اذكر مثالا يوضح ذلك؟

المثال : ________

• يستفيد من دراسة النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل، والأنشطة الرياضية المدرسية كل من:

● يستفيد المربى الرياضى من دراسة النمو فى توجيه النشاط الحركى الملائم للتلميذ، وتوجيه التلاميذ المتميزين باستعدادات وقدرات خاصة للأنشطة الرياضية المناسبة لهم. اذكر مثالين يوضحان ذلك؟

المثال (١) توجيه النشاط الحركى الملائم للتلميذ:

المثال (٢) توجيه التلاميذ المتميزين واختيارهم للأنشطة المناسبة لهم:

● اذكر أربعة عوامل لها تأثيرها الواضح على النمو:

١ - .... ٢ - ....

٣ - .... ٤ - ....

● اختر اثنين من هذه العوامل السابقة، واشرح دور كل منهما فى التأثير على النمو من خلال أمثلة تطبيقية؟

● فيما يلى مجموعة من المفاهيم المرتبطة بمبادئ النمو، والمطلوب تحديد مبدأ النمو الذى ينتمى إليه هذا المفهوم:

المفاهيم المرتبطة بالنمو	مبادئ النمو
● يمسك الطفل الأشياء أولا بكل يده قبل أن يستطيع مسكها ببعض أصابعه..............................	
● تتمكن العضلات التابعة للجزء العلوى من الجسم من أداء وظائفها قبل عضلات الجزء السفلى من الجسم.............	
● زيادة نمو حجم العضلات يتوقع أن يصاحبه زيادة مقدار القوة..........................	
● تنمو العضلات الكبيرة أسرع من نمو العضلات الصغيرة..................	
● تميز التلميذ فى قدراته البدنية والحركية يزيد من ثقته بنفسه، والتقدير الاجتماعى بين أقرانه،	
● يفضل تصنيف التلاميذ فى درس التربية الرياضية على أساس النمو الجسمى (الطول - القدرة المهارية) وليس العمر السنى فقط............................	
● لا يستطيع التلميذ أن يكتسب المهارات الحركية قبل إجادته للحركات الأساسية..................	
● الطفل الذى يبدو طويل القامة فى سن السادسة يتوقع أن يحتفظ بذلك التقدم عندما يبلغ عمر الثانية عشرة.........	

● فيما يلى مراحل تطور النمو على الأساس العضوى البيولوچى. اذكر المراحل المقابلة لها من حيث مراحل النمو على أساس القدرات الحركية على وجه التقريب.

مراحل النمو على الأساس العضوى البيولوچى	مراحل النمو على أساس القدرات الحركية
● المهد ٠ ـ ٢ سنة	
● الطفولة المبكرة ٣ ـ ٥ سنوات	
● الطفولة المتأخرة ٦ ـ ١٢ سنة	
● المراهقة ١٣ ـ	

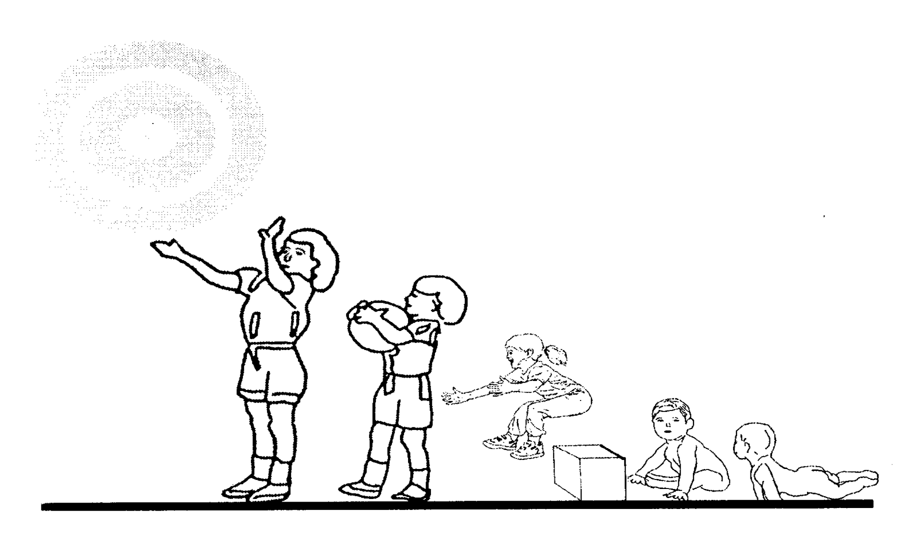
● «تمثل مراحل نمو القدرات الحركية حلقات متصلة فى سلم متعاقب بحيث تعتمد كل مرحلة على التى سبقتها، وتمهد الطريق إلى ظهور المرحلة التى تليها»

ناقش ذلك من خلال بعض الأمثلة :

الفصل الثانى

خصائص النمو لمرحلة المهد
(السنتان الأوليان)

- النمو الجسمى .
- الحركات الانعكاسية والتلقائية والأولية .
- النمو العقلى - المعرفى.
- النمو الاجتماعى - الانفعالى.
- توجيه النشاط الحركى للطفل فى ضوء خصائص النمو.
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٢).



تبدأ مرحلة المهد منذ اللحظة الأولى لخروج الطفل إلى هذا العالم، وتستمر حتى نهاية السنة الثانية تقريبا، وتمثل هذه المرحلة أهمية لأن فى بدايتها تتقرر قدرة الوليد على البقاء وكفاءته فى مواجهة مؤثرات البيئة الجديدة، مما يحدد مسار نموه فيما بعد إلى حد كبير.

النمو الجسمى:

تشهد السنة الأولى نموا سريعا فى كل من الطول والوزن، ويتميز نمو الستة أشهر الأولى بأنه عملية امتلاء مع تغير طفيف فى نسب الجسم، ويتضاعف الوزن فى الشهر الخامس ويصل إلى ثلاثة أضعاف فى نهاية السنة الأولى. بينما الطول لا يتضاعف حتى يبلغ الرضيع أربعة عشر شهرا، ولكن يزيد حوالى ٣٠ سنتيمترا عندما يبلغ العمر سنة. تشهد منطقة الصدر زيادة أكبر من الرأس بعد ستة أشهر، وتزداد هذه المنطقة مع العمر.

هذا، ويستمر النمو أثناء السنة الثانية بسرعة عالية، ولكن أبطأ من السنة الأولى. يبلغ طول الأولاد فى نهاية السنة الثانية حوالى ٨٧ سنتيمترا، بينما طول البنات ٨٥ سنتيمترا. ويكون وزن الأولاد فى المتوسط ١٤ كيلو جرام، بينما تصل البنات إلى $\frac{1}{2}$١٣ كيلو جرام.

وتتميز هذه الفترة ـ بشكل عام ـ ببطء نمو الرأس، بينما ينمو الجذع بمعدل متوسط، ويزيد معدل السرعة لنمو الأطراف، وتحقق كل من اليدين والقدمين أقصى معدل لسرعة النمو.

الحركات الانعكاسية والتلقائية والأولية:

يعنى السلوك الانعكاسى أو الاستجابات الانعكاسية أنها استجابات حركية تتم من خلال استقبال حواس الوليد لمثيرات معينة ويستجيب لها على نحو لاإرادى، بينما يستطيع المولود الجديد أن يؤدى العديد من الأفعال المنعكسة الأساسية فإنه يمتلك قدرا محدودا جدا من أداء الحركات الإرادية. ويتوقع أن تظهر الأفعال المنعكسة فى عمر معين، كما أن بعضها يختفى بسرعة، بينما البعض الآخر يبقى فترات زمنية أطول.

وتعتبر معرفتنا بطبيعة هذه الاستجابات الانعكاسية مفيدة فى معرفة هل تسير عملية النمو بشكل طبيعى أم لا، حيث إن عدم ظهور هذه الاستجابات الانعكاسية أو تأخر ظهورها عن الوقت المقرر لها يعكس وجود خلل ما فى الجهاز العصبى.

ويمكن تقسيم أنواع الاستجابات الانعكاسية إلى:

١ ـ المنعكسات الأولية:

ترتبط الاستجابات المنعكسة الأولية بحصول الوليد على الغذاء والإبقاء على حياته. وتظهر هذه الاستجابات الانعكاسية لدى الجنين وهو فى بطن أمه، وتستمر خلال العام الأول من العمر بعد الميلاد.

٢ ـ المنعكسات القوامية:

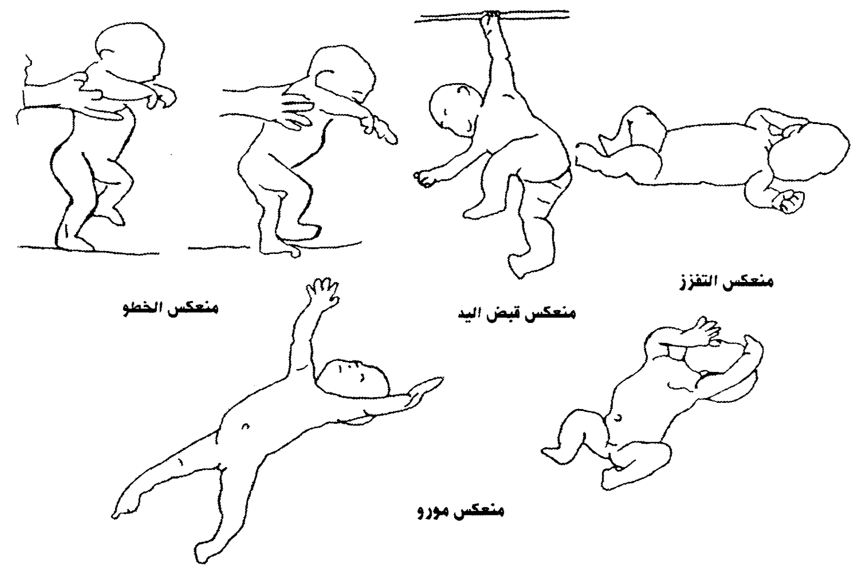
ترتبط الاستجابات المنعكسة القوامية بمساعدة الوليد على الاحتفاظ بانتصاب قامته فى الوضع العمودى (الرأسى)، لذا يطلق عليه البعض منعكس الجاذبية. وتمثل هذه المنعكسات أهمية باعتبار أنها أساس للحركات الإرادية التى سوف يؤديها الطفل فيما بعد.

٣ ـ المنعكسات الانتقالية:

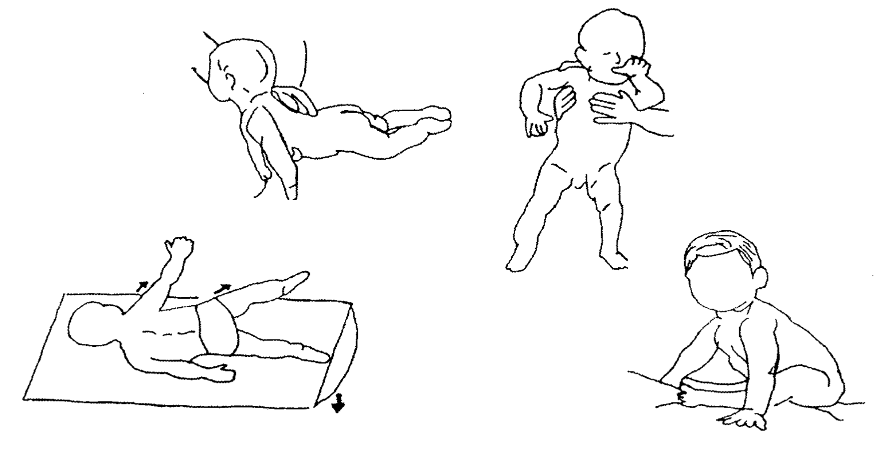
ترتبط الاستجابات المنعكسة الانتقالية بالحركات الإرادية التى سوف يؤديها الطفل فيما بعد مثل منعكس المشى. وتظهر هذه الأفعال المنعكسة الانتقالية قبل بزوغ الحركات الإرادية بفترة زمنية كبيرة، بينما تختفى خلال فترة وجيزة من أداء الطفل للمهارة الانتقالية الإرادية.

هذا، وتعنى الحركات التلقائية (العشوائية) ما يصدر عن الوليد من حركات، سواء من الجسم كله أو من بعض أعضائه، وبشكل تلقائى، أى دون وجود مثير محدد واضح يعتبر مسئولا عن هذه الحركات، ولكن عادة ما يؤدى شكل هذه الحركات دون هدف محدد أو تحقيق إنجاز معين.

وتعتبر الحركات التلقائية نمطا شائعا لدى المولود الجديد، ومن اليسير ملاحظة الطفل الرضيع وهو يحرك أجزاء جسمه المختلفة، فهو يركل برجله، ويلوح بذراعه، ويؤرجح جسمه.



شكل (٢ -١) نماذج لبعض الحركات الانعكاسية الأولية الشائعة للطفل الرضيع



شكل (٢ -٢) نماذج لبعض الحركات الانعكاسية القوامية الشائعة للطفل الرضيع

بعض الاستجابات الانعكاسية الشائعة والزمن المتوقع لظهورها واختفائها خلال سنتى المهد

المنعكسات	المثير	الاستجابة	فترة المنعكس
المنعكسات الأولية:			
مورو	ملامسة الرأس للوسادة من الرقود على الظهر	فرد الذراعين والرجلين وتباعد الأصابع ثم انثناء الذراعين والرجلين	قبل الميلاد – ٣ شهور
قبض اليد	دوران الرأس إلى أحد الجانبين	فرد الذراع والأرجل انفس الاتجاه	قبل الميلاد – ٤ شهور
الامتصاص	لمس أعلى أو أسفل الشفتين	تبدأ حركة المص	قبل الميلاد – ٣ شهور
التفزز	النقر (الضغط) على البطن	انثناء الذراعين والرجلين	٧ شهور – ١٢ شهرا
المنعكسات القوامية:			
انتصاب القامة	ميل الرضيع للأمام أو للخلف أو للجانب	تتحرك الرأس للاحتفاظ بالجسم فى الوضع العمودى	٣ شهور – ١٢ شهرا
استقامة الرقبة	دوران الرأس للجانب من الرقود على الظهر	يتبع الجذع دوران الرأس	شهران ـ ٦ شهور
الهبوط	خفض الرضيع نحو الأرض بسرعة، أو ميله للأمام للاقتراب من الوضع الأفقى	فرد الرجلين والذراعين وتباعدهما	٤ شهور – سنتين
المنعكسات الانتقالية:			
الزحف	الضغط على باطن إحدى القدمين أو القدمين معا بالتبادل	حركات الزحف بالذراعين والرجلين	الميلاد – ٤ شهور
الخطو	وضع الرضيع على سطح مستو (التعلق العمودى)	حركات تبادلية بالرجاين	الميلاد ـ ٥ شهور
السباحة	وضع الرضيع فى / أو أعلى الماء.	حركات السباحة بالذراعين والرجلين	بعد الميلاد – ٥ شهور

ومن الأنماط الحركية التلقائية الشائعة لدى الوليد خلال السنة الأولى ما يلى:

- ركل الرجلين بالتبادل من الرقود على الظهر.
- ركل رجل واحدة من الرقود على الظهر.
- ركل الرجلين معا من الرقود على البطن.
- حك القدم.
- تطويح الذراع ممسكا بشىء.
- ضرب الذراع على مسطح.
- ثنى اليد.
- ثنى الأصابع.
- التأرجح (الاهتزاز) على اليدين والركبتين.

الحركات الأولية:

تشهد مرحلة المهد ظهور الحركات الاختيارية (الإرادية) أو ما نطلق عليها الحركات الأولية، وذلك لتحل محل السلوك الحركى الذى يتميز بالاستجابات الانعكاسية والعشوائية، وبالرغم من أن الحركات الأولية يمتد نموها خلال سنى المهد، إلا أن السنة الثانية هى فترة الممارسة والتمكن من أداء العديد من الواجبات الحركية التى بدأ ظهورها فى العام الأول، ويمكن تقسيم الحركات الأولية إلى فئات ثلاث على النحو التالى:

حركات اتزان الجسم:

تتناول هذه الفئة العلاقة بين جسم الطفل الرضيع، وقوة الجاذبية بما يسمح بنمو المقدرة على التحكم العضلى لأجزاء الجسم بما يحفظ اتزانه واستقراره. ومن أمثلة ذلك:

التحكم فى الرأس والرقبة:

يعتبر التحكم فى الرأس والرقبة أهم إنجاز لاحتفاظ الجسم بتوازنه لأداء أشكال متعددة من الحركات، وبينما يستطيع الطفل استدارة الرأس والرقبة لإحدى الجانبين خلال الشهر الأول من الميلاد، فإنه فى الشهر الثانى يمكنه الاحتفاظ بثبات الرأس دون سند أو مساعدة، كما يمكنه فى الشهر الثالث التحكم فى عضلات الرأس والرقبة وهو منبطح

على بطنه، ويتمكن من تحقيق إنجاز مماثل من حيث التحكم فى عضلات الرأس والرقبة، وهو راقد على ظهره عندما يبلغ من عمره خمسة أشهر.

التحكم فى الجذع:

يتضح ذلك فى الشهـر الثالث عند محاولة الاستـدارة من الرقود على الظهر إلى الرقود على البطن فى الشهـر الثالث، ثم يستطيع الاستـدارة من الرقود على الظهر إلى الرقود على البطن فـى الشهر السادس، والاسـتدارة من الرقود عـلى البطن إلى الرقود على الظهر فى الفصل الثامن.

الجلوس:

يستطيع الجلوس بمساعدة فى الشهـر الثالث. والجلوس وظهرا قائم مع السند فى الشهر السادس، أما الجلوس دون سند يتحقق فى الشهر الثامن.

الوقوف:

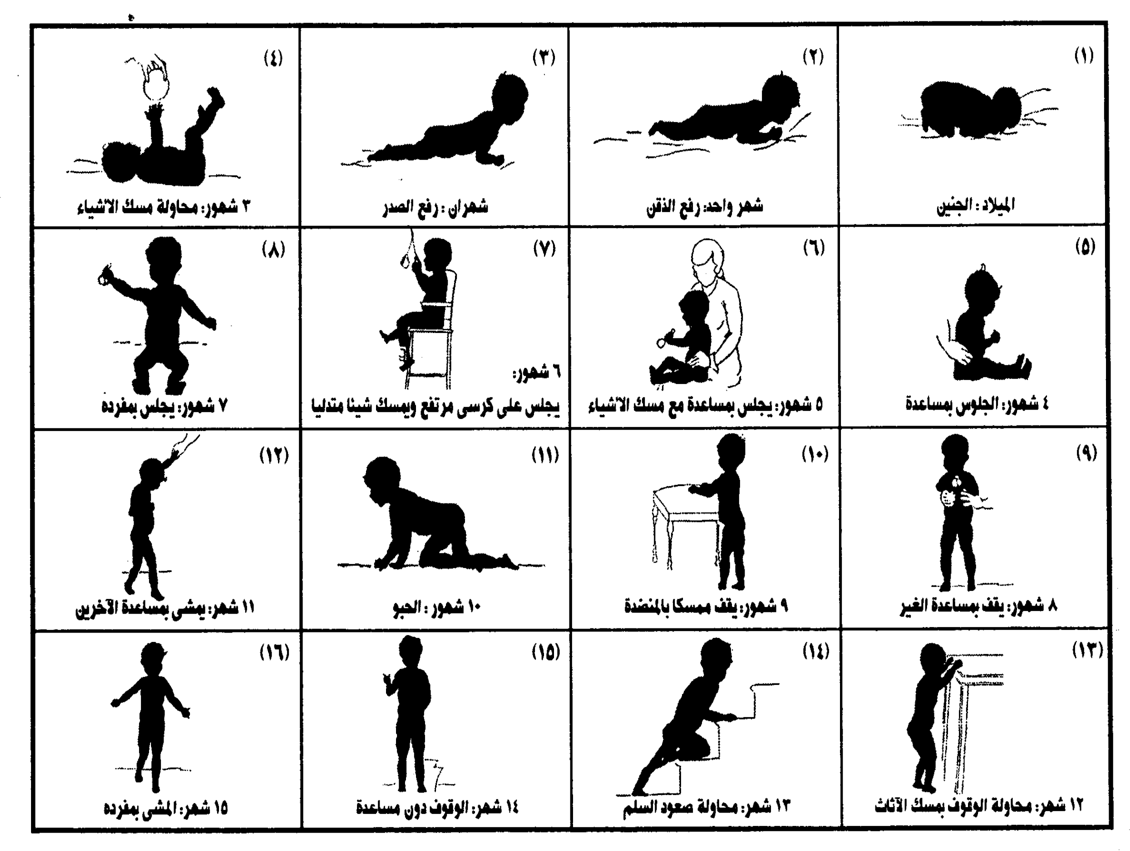
تبدأ المحاولات الإرادية الأولى للوقوف حوالى الشـهر الخامس، بينما يتمكن من الوقوف ممسكا المنضـدة، ومستندا عليـها لفتـرة من الزمن فى الشهر التـاسع. ويستطيع الوقوف وحده دون مساعدة، كما يمشى دون مساعدة فى حوالى الشهر الحادى عشر إلى الشهر الثالث عشر.

الحركات الانتقالية:

تشمل الحـركات الانتقاليـة تقدم الطفل للأمام، ويتحـقق ذلك من خلال الوضع الأفقى عندما يؤدى الزحف والحبو، أو الوضع الرأسى عندما يؤدى حركة المشى.

انتقال الجسم فى الوضع الأفقى:

ومن أمثلة ذلك حركات الزحف والحبـو والمشى على الأربع. ويعتبر الزحف أول أشكال حـركة انتقـال الطـفل من مكان إلـى آخر، ويؤدى عندمـا يكون منبطحـا على الأرض ورأسه وكـتفه مرفـوعان لأعلى حاملا ثقل هذه المـنطقة على الكوعين، وتكون البطن ملتـصقـة بالأرض وتوجد فـروق كـبيـرة بين الأطفال من حـيث بدايتهـا وفتـرة استمرارها ولكن فى المتوسط يستطيع الأطفال أداء حركة الز-حف فيما بين الشهر السادس والتاسع.



شكل (٢ -٣) مراحل النمو الحركى للطفل الرضيع من الميلاد حتى ١٥ شهرا

كما تظهر حركة الحبو فى حوالى الشهر التاسع والحادى عشر من عمر الطفل، وتعتمد أساسا على رفع جسمه عن الأرض بواسطة اليدين والركبتين، وتكون الذراعان مفرودتين ومرتكزتين على راحة اليد، كما تكون الرجلان زاوية قائمة تقريبا عند كل من مفصلى الحوض والركبة، ولذلك يكون الجذع مرفوعا عن الأرض، وأحيانا يلاحظ أن الطفل يرفع ركبتيه عن الأرض ويفرد ساقيه ويمشى على الأربع.

وتشير الدلائل إلى وجود أنماط عديدة لأداء حركة الزحف أو الحبو، فقد يستخدم الطفل الذراعين أولا ثم يتبع ذلك دفع الرجلين، كما قد يستخدم أشكالا مختلفة للتزاوج بين الذراعين والرجلين.

انتقال الجسم من الوضع الرأسى:

ومن أمثلة ذلك المشى، حيث يمثل أهم إنجاز فى النمو الحركى فى السنتين الأوليين بعد ميلاد الطفل، ويتوقع أن هناك مراحل أربع يمر بها الطفل لاكتساب القدرة على المشى.

* فيما بين الشهر الثالث والشهر السادس يؤدى الطفل خطوات دب أو نقر على الأرض، وتكون الركبة غير متصلبة، كما لا يستند وزن الجسم على القدمين.
* فيما بين الشهر السادس والشهر العاشر يبدأ الطفل الوقوف بمساعدة الآخرين، ويستفيد من القدمين فى حمل وزنه، كما تكون الذراعان مفرودتين للخارج.
* فيما بين الشهر التاسع والثانى عشر، يمشى الطفل بمساعدة الآخرين، بحيث يمسك الطفل من اليدين الاثنتين، ثم من يد واحدة فقط.
* فيما بين الشهر الثانى عشر والخامس عشر، يمشى الطفل بمفرده دون أية مساعدة.

هذا، وتجدر الإشارة إلى أن هناك فروقا بين الأطفال من حيث التوقيت ونوعية اكتساب مراحل المشى السابقة، ويتأثر ذلك إلى درجة كبيرة من عامل النضج للأجهزة العصبية والعضلية، والظروف المحيطة بتنشئة الطفل.

حركات المعالجة والتناول:

يتطور نمو حركات المعالجة والتناول من خلال سلسلة من المراحل هى:

* الوصول باليد للأشياء (٣ - ٦ شهور).
* القبض على الأشياء (المسك) (٤ - ١٤ شهرا).
* دراسة حركات التخلص، والتحكم فى حركات التخلص (١٢ - ١٨ شهرا).

أهم خصائص النمو الجسمي والحركي لمرحلة المهد (السنتان الأوليان)

- النمو السريع لكل من الطول والوزن وإن كان أبطأ في السنة الثانية من السنة الأولى.
- يبلغ طول الأولاد في نهاية السنة الثانية ٨٧ سنتيمترا، والبنات ٨٥ سنتيمترا تقريبا.
- يبلغ وزن الوليد حوالى ٣ كجم، في نهاية السنة الثانية يصل إلى ١٤ كجم للأولاد، و١٣ كجم للبنات.
- زيادة معدل نمو الأطراف والجذع مقابل بطء نمو الرأس.
- تتميز حركات الطفل حديث الولادة بالاستجابات الانعكاسية تلك التي تحدث من خلال استقبال حواس الوليد لمثيرات معينة، ويستجيب لها على نحو لا إرادى. مثل فتح الفم عند لمس الشفتين، إغلاق العينين عند سقوط ضوء مفاجئ نحوهما (الميلاد - ٦ شهور).
- تتميز الحركات التلقائية العشوائية التى يؤديها الطفل حديث الولادة بأنها تحدث دون استثارة واضحة مثل اهتزاز اليدين والرجلين.
- تشهد السنة الأولى ظهور الحركات الأولية (الاختيارية) لتحل محل الاستجابات الانعكاسية والتلقائية العشوائية.
- تصنف الحركات الأولية إلى: اتزان الجسم مثل التحكم في الرأس والرقبة والجذع والتمكن من الجلوس والوقوف، والحركات الانتقالية مثل الزحف والحبو والمشى، وحركات المعالجة والتناول مثل القبض على الأشياء والمسك.
- تتميز حركات الاتزان والسيطرة على أعضاء الجسم بالتحكم في عضلات الرأس والرقبة من وضع الانبطاح في بداية الشهر (٣) والجلوس دون سند في الشهر (٨) والوقوف بمفرده في الشهر (١٢ – ١٥).
- تتميز الحركات الانتقالية بأداء حركة الزحف في الشهر (٦ – ٩)، والحبو في حوالى الشهر (٩ – ١١)، والمشى بمساعدة في الشهر (٩ – ١٢)، والمشى بمفرده في الشهر (١٢ – ١٥).
- وتتميز حركات المعالجة والتناول بوضوح مهارة القبض على الأشياء (المسك)، والتى تبدأ بمحاولة الطفل الوصول إلى الأشياء في الشهر (٣ – ٦)، وفي الشهر العاشر يستطيع مسك الأشياء الصغيرة بواسطة الإبهام والسبابة، وعندما يبلغ ١٤ شهرا يستطيع مسك الأشياء بأطراف السبابة والإبهام أو السبابة وبقية الأصابع.

النمو العقلى ـ المعرفى:

يعتمد الطفل فى هذه المرحلة على حواسه فى التعرف وإدراك الأشياء المحيطة به. والذكاء فى هذه الفترة يكون حسيا حركيا لذلك يطلق عليها المرحلة الحسية الحركية. ومن أهم ما يميز هذه المرحلة بصفة عامة سرعة نمو الوظائف الحسية وإضافة المعانى إلى تلك المثيرات الحسية، ووفقا لمراحل النمو المعرفى عند بياجيه فإنه فى الشهر الأول تتحسن الأفعال الانعكاسية الفطرية مكونة سلوك التكيف الرئيسى عند الطفل الرضيع، وفى خلال الشهرين الثانى والثالث يستطيع تكرار بعض الأفعال البسيطة التلقائية دون هدف مثل: فتح وغلق قبضة اليد: عندما يبلغ الطفل الرضيع سن أربعة شهور إلى ستة أو سبعة شهور فإن الأفعال التلقائية يصبح لها غرض أو هدف التسلية مثل ركل الغطاء برجليه. وخلال الشهر الثامن إلى نهاية العام الأول تشير استجابات الطفل الرضيع إلى استطاعته حل بعض المشكلات البسيطة كأن يركل الوسادة بقدمه للحصول على أحد الأشياء التى يريدها.

وخلال الشهور الستة الأولى من العام الثانى يتعلم الطفل عن طريق المحاولة والخطأ لتحقيق بعض أغراضه، بمعنى أنه يستطيع أن يميز بين أفعاله ونتائجها. أما الشهور الستة الأخيرة من العام الثانى فإن الطفل يعتمد أيضا على المحاولة والخطأ ويعدل من استجاباته، وقد يلجأ إلى استجابات جديدة لمواجهة بعض المشكلات تمهيدا لاستخدام الذكاء التصورى.

ويرتبط النمو العقلى للطفل الرضيع بالنمو اللغوى لارتباطه بعمليات التفكير والتمييز بين المعانى، وعادة فإنه يستطيع تعلم اللغة فى بداية العام الثانى، ويفهم لغة المحيطين به قبل أن يستطيع التعبير عما يدور بعقله تعبيرا لغويا صحيحا، أى أن فهم اللغة يسبق استخدامها والتعبير بها.

أهم خصائص النمو العقلى - المعرفى لمرحلة المهد (السنتان الأوليان)

- يطلق على هذه الفترة العمرية المرحلة الحسية الحركية.
- تتميز هذه الفترة بسرعة نمو الوظائف الحسية، وإضافة معان إلى تلك المثيرات.
- تتحسن الأفعال الانعكاسية - خلال الشهر الأول - وتحقيق سلوك التكيف الرئيسى للرضيع.
- يستطيع الطفل خلال الشهرين الثانى والثالث تكرار بعض الأفعال البسيطة التلقائية دون هدف واضح.
- يتميز الطفل الرضيع فى سن (٤ - ٧ شهور) أداء استجابات حركية لتحقيق غرض معين بهدف التسلية.
- يستطيع الطفل الرضيع - خلال النصف الأول من العام الثانى - التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويميز بين أفعاله ونتائجها.
- يتمكن الطفل - خلال الستة شهور من العام الثانى - أن يعدل من استجاباته استفادة من خبراته السابقة فى ضوء المحاولة والخطأ.
- يتعلم الطفل اللغة فى بداية العام الثانى.
- تعتبر اللغة عنصرا هاما لارتباطها بالنمو العقلى، وخاصة فى التمييز والتعبير عما يدور بعقله.
- تنمو القدرات البصرية بمعدل سريع خلال هذه الفترة.
- يرتبط النمو العقلى بنواحى النمو الأخرى.

النمو الاجتماعى - الانفعالى:

يرتبط النمو الاجتماعى منذ ميلاد الطفل بالنمو الانفعالى، ويتضح هذا من علاقة الطفل بأبويه واهتمام الأبوين والأخوة بالمولود الجديد القادم للأسرة.

تبدأ العلاقات الاجتماعية لطفل المهد مع الأم باعتبارها المصدر الأساسى لإشباع احتياجاته من الغذاء والأمن والراحة، فالطفل يعتبر خلال الشهور الأولى من ميلاده جزءا من الأم وليس شخصا مستقلا عنها.

وتتميز الخبرات والتفاعلات الاجتماعية خلال العامين الأولين من حياة الطفل أنها تتم داخل الأسرة. وتقوم الأم بدور أساسى فى عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وعلاقته

بوالديه وإخوته وتمثل هذه الفترة أهمية فى تحديد علاقات الطفل مع أفراد أسرته مستقبلا، لذلك من الأهمية أن تكون هذه العلاقات قائمة على إشباع الحب والأمن عند الطفل، فمعاملة الأبوين التى تتسم بالانفعال وحدّة الطبع والقسوة والقلق عند تغذية الطفل لها تأثير سيئ فى التفاعل الاجتماعى بين الطفل وأبويه.

وعندما يصبح الطفل قادرا على الانتقال من مكان لآخر عن طريق الحبو أو الزحف أو المشى، تصبح الأم بالنسبة له شخصا مستقلا عنه بعد أن كان جزءا منها. ويتضح الاهتمام الإيجابى للطفل بالأطفال الآخرين وتتخذ علاقات الطفل مع أقرانه فى اللعب عدة مظاهر، ومن ذلك على سبيل المثال أنه فى سن ستة شهور إذا تواجد طفلان مع بعضهما، فإن كلاً منهما سيحاول لمس الآخر، أو دفعه أو جذبه فى غضب. وعند الشهر العاشر يفضل الطفل أن يلعب مع الأشياء (الألعاب)، ولكن يلعب مع الأطفال إذا لم تكن هناك ألعاب متاحة. أما فيما بين الشهر الرابع عشر والثامن عشر فإنه يمكنه اللعب مع طفل آخر وكل منهما مستقل بألعابه، وهو ما يسمى باللعب الموازى Parallel Play. وفى سن الثامنة عشر شهرا يظهر تفضيل اللعب مع الرفيق Playmate Preference وقد يظهر الطفل بعض علامات الصداقة والمودة نحو الآخر.

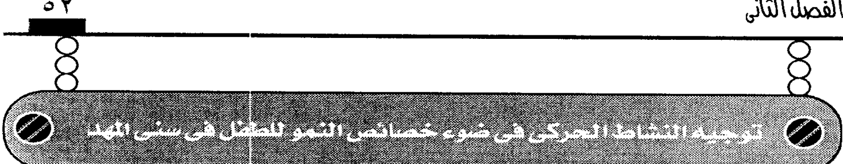
واستجابات الطفل الوليد لا تدل على أنها انفعالات محددة مثل الخوف، والحب، بل تكون الاستجابات الانفعالية عبارة عن إثارة عامة، وتتركز انفعالات الرضيع فى نوعين هما: راحته الجسمية وتغذية جسمه.

وعندما يتقدم الطفل فى العمر تتميز الانفعالات بالتنوع والتميز تدريجيا وتتخصص كلما زاد العمر، ومن ذلك على سبيل المثال أنه فى الشهر الثالث من ميلاد الطفل يلاحظ إلى جانب التهيج العام أنه يستطيع أن يعبر عن الارتياح بالاسترخاء الجسمى، وعن الضيق بالصراخ والعبوس.

وابتداءً من الشهر السادس يكون قادرا على التعبير عن انفعالاته بالابتهاج والخوف والغضب، ويتمكن الطفل فى منتصف العام الثانى تقريبا من التعبير عن مشاعر الحب والحنان والغيرة. وهكذا نرى أن انفعالات الطفل فى نهاية السنة الثانية تنمو وتتنوع وتتخصص بعد أن كانت عبارة عن حالة تهيج انفعالى غامض. وانفعالات الطفل الرضيع بصفة عامة تتميز بأنها قصيرة المدى فهو ينفعل بسرعة، وتنتهى انفعالاته بسرعة أيضا. كما أنها تتميز بعدم الاستقرار على حالة واحدة، فنجده يضحك وسرعان ما يبكى. إضافة إلى عدم التمييز فى الانفعالات بين الأمور الهامة والأمور التافهة.

أهم خصائص النمو الاجتماعي - الانفعالي لمرحلة المهد (السنتان الأوليان)

- تتميز الاستجابات الانفعالية للطفل الرضيع بصفة عامة بأنها قصيرة المدى وغير مستقرة.
- تتميز انفعالات الطفل الرضيع بالتنوع والتميز تدريجيا مع زيادة العمر.
- يستطيع الطفل الرضيع فى الشهر الثالث من العمر أن يعبر عن الارتياح بالاسترخاء الجسمى وعن الضيق بالصراخ.
- يستطيع الطفل الرضيع فى الشهر السادس أن يعبر عن انفعالات الخوف والغضب.
- فى منتصف العام الثانى يمكنه التعبير عن مشاعر الحب والحنان والغيرة.
- يرتبط النمو الاجتماعى للطفل منذ الميلاد بالنمو الانفعالى.
- تبدأ العلاقات الاجتماعية للطفل الرضيع مع الأم باعتبارها المصدر الأساسى لإشباع احتياجاته من الغذاء والأمن والراحة.
- عندما يصبح الطفل قادرا على الانتقال من مكان لآخر عن طريق «الحبو والزحف والمشى» يتضح الاهتمام الإيجابى بالأطفال الآخرين.
- يستطيع الطفل فى سن (١٤ - ١٨ شهرا) اللعب مع طفل آخر وكل منهما مستقل بألعابه (اللعب الموازى).
- يظهر الطفل فى سن ١٨ شهرا تفضيل اللعب مع رفيق ويظهر بعض علامات الصداقة والمودة.
- تتميز الخبرات والتفاعلات الاجتماعية (التطبيع الاجتماعى) خلال العامين الأولين بأنها تتم داخل الأسرة وتقوم الأم بالدور الأساسى فى التنشئة الاجتماعية.
- يمثل أسلوب التعامل بين الأسرة والطفل فى هذه المرحلة أهمية لتأثيرها البالغ على مستقبل العلاقات بين أفراد الأسرة والطفل.



توجيه النشاط الحركى فى ضوء خصائص النمو للطفل فى سنى المهد

- تجنُّب تعرض الوليد للمثيرات القـوية كالضوء القوى أو الضوء الشديد حتى لا تكون سبب فى قلقه.
- تفضيل الرضـاعة الطبيعية عن الرضاعـة الصناعية لأنها تحقق مـتعة أفضل فى موقف تغذية الرضيع، وتدعم التفاعل الاجتماعى والانفعالى بين الأم والرضيع حين تمنحه الحب والأمان.
- تجنب إجبار الطفل الرضيع على الجلوس أو المشى قـبل نضجه، أو إذا ظهر أن ذلك يتعبه لأن ذلك يضره أكثر مما ينفعه.
- توفير فرصـة حرية الحركة وخاصة المشى باعتبـار أن ذلك يتيح للطفل الرضيع فرصة استكشـاف العالم المحيط به والتجريب وتنمية القـدرات الحركية، وذلك يؤثر إيجابيا على نموه العقلى والاجتماعى.
- تقديم الرعايـة والاهتمام لنمو حواس الطـفل نظرا لأن إدراكه ومعرفتـه للعالم الخارجى يعتمد خلال هذه الفترة على حواسه المتعددة.
- تشجيع الطفل على اسـتخدام اللغة وعدم إجابة مطالبـه بمجرد الإشارة، وذلك لأهمية اللغة فى النمو العقلى، وخاصة التمـييز والتعبير عن العمليات الفكرية للطفل. كمـا تعتبـر من النواحى الاجتمـاعية الهـامة التى يستطـيع بها الطفل الاتصال بالآخرين.
- حيث إن الطفل يبدى رغبة فى تأكيـد ذاته لأداء بعض الحركات المرتبطة بقضاء حوائجـه مثل: تناول الطعام أو الشـراب، تغيير مـلابسه.. لذا ينصح بتوفـير فرص الممارسة والتدريب على أداء مثل هذه الأنشطة.
- ينصح بتوفير فرص متنوعة لشغل طفل العام الثانى باللعب بالمكعبات، وجميع الأشياء المتنوعـة، وتفضيل اللعب المتحركـة «السيارات ــ الطائرات...»، مع إتاحة فرص التنوع والانتقال من نشاط لآخر.

أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٢)

- ضع علامة (√) أو (×) أمام كل عبارة، وعلل لماذا؟

- يتميز النمو فى السنة الثانية بسرعة كبيرة تفوق السنة الأولى ( ).

- يتميز النمو خلال الستة أشهر الأولى بالتغير الكبير فى نسب الجسم ( ).

- يزيد معدل نمو الجذع عن نمو الرأس والأطراف ( ).

- الاستجابات الانعكاسية (السلوك الانعكاسى) عبارة عن استجابات حركية تتم من خلال استقبال حواس الطفل الرضيع لمثيرات معينة على نحو إرادى ( ).

- الاستجابات الانعكاسية مؤشر للنمو الطبيعى للطفل الرضيع ( ).

- تختلف الحركات التلقائية عن الحركات الانعكاسية بأنها تؤدى دون وجود مثير واضح ( ).

● تصنف الاستجابات الانعكاسية للطفل الرضيع إلى ثلاث فئات هى:

١ ـ ________________

٢ ـ ________________

٣ ـ ________________

● أكمل ما يلى:

ـ ترتبط الاستجابات المنعكسة الأولية بـ ________________

____

بينما ترتبط المنعكسات القوامية بـ ________________

____

أما المنعكسات الانتقالية فإنها ترتبط بـ ________________

____

● فيما يلى بعض المنعكسات الشائعة لدى الطفل الرضيع. والمطلوب استكمال بيانات الجدول التالى من حيث تحديد مثير المنعكس، ونوع الاستجابة المتوقعة وفترة المنعكس.

نوع المنعكس	المثير	الاستجابة	فترة المنعكس
قبض اليد			
انتصاب القامة			
الخطو			
السباحة			

• تتضمن الحركات الأولية لطفل مرحلة المهد فئات ثلاث:

١ ـ ______________________

٢ ـ ______________________

٣ ـ ______________________

• تتضـمن حركات اتزان الجسم مقدرة الطفل الرضـيع على التحكم العـضلى لأجزاء الجسم، ومن أمثلة ذلك:

١ ـ . . . .   ٢ ـ . . . .

٣ ـ . . . .   ٤ ـ . . . .

• تشكل الحركات الانتقالية للطفل الرضيع تقدمه للأمام من خلال الوضع الأفقى مثل: ـ . . . . و . . . . ، والوضع الرأسى مثل: . . . .

• تتطور حركات المعالجة والتناول للطفل الرضيع من خلال:

١ ـ . . . .

٢ ـ . . . .

٣ ـ . . . .

• **ضع علامة (√) أو (×) أمام كل عبارة، وعلل لماذا؟**

ـ *تبدأ العلاقات الاجتماعية لطفل المهد مع جماعة الرفقاء* (   ).

____

____

ـ *تتميز انفعالات الطفل الرضيع بالتغير السريع* (   ).

____

____

ـ *يعبر الطفل عمر ٣ شهور عن ارتياحه بالصراخ* (   ).

____

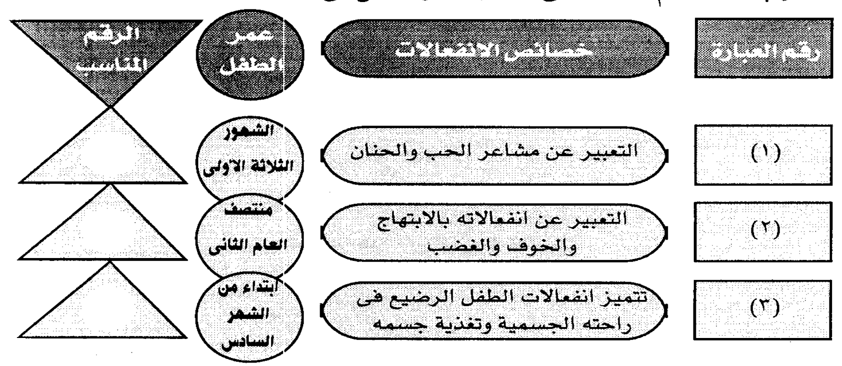
____

• تتخذ مظاهر الطفل فى علاقته مع أقرانه عدة أشكال مع تقدم عمره، والمطلوب تحديد مظاهر اللعب المتوقعة أمام كل عمر بالجدول التالى:

العمر	مظاهر لعب الطفل فى علاقته مع أقرانه
٦ شهور	
١٠ شهور	
١٤ - ١٨شهرا	
١٨ - ٢٤ شهرا	

• فيما يلى جدول يوضح بعض خصائص الانفعالات الشائعة لدى الطفل (سنى المهد) والعمر المتوقع لظهور بعض هذه الانفعالات».

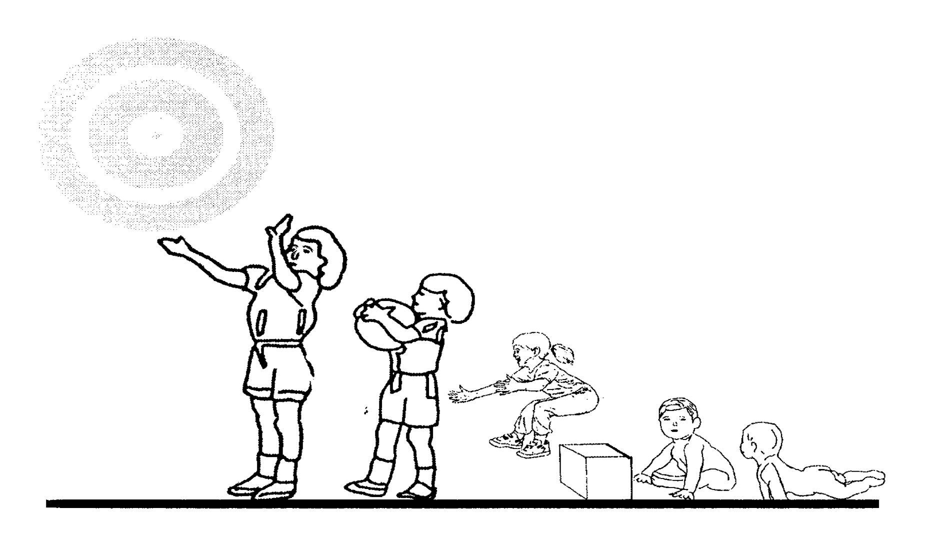
والمطلوب كتابة رقم العبارة التى تناسب عمر الطفل فى الخانة المخصصة لذلك.



الفصل الثالث

خصائص النمو لمرحلة الطفولة المبكرة
(٢ - ٦ سنوات)

- النمو الجسمى .
- نمو القدرات الحركية والبدنية .
- النمو العقلى - المعرفى.
- النمو الاجتماعى - الانفعالى.
- توجيه النشاط الحركى للطفل فى ضوء خصائص النمو (٢ - ٦ سنوات).
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٣).



النمو الجسمى:

تتميز مرحلة الطفولة المبكرة (٢ - ٦ سنوات) بتناقص معدل النمو لكل من الطول والوزن مقارنة بمرحلة النمو السابقة - مرحلة المهد -. وبالرغم من أن مرحلة النمو تشهد بطئا بعد السنتين الأوليين، إلا أن الطفل يحتفظ بمعدل نمو منتظم حتى مرحلة البلوغ.

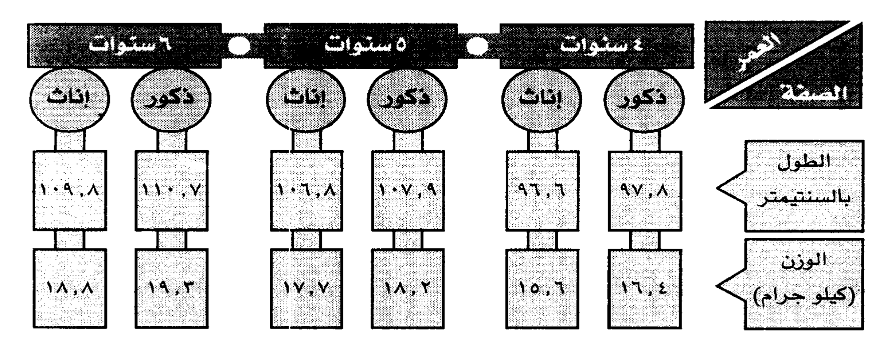
وتشير دلائل النمو إلى أن معدل نمو الطول فى السنة يقدر بحوالى ٧ سنتيمترات ومعدل نمو الوزن فى السنة يقدر بحوالى ٢ كيلو جرام خلال مرحلة الطفولة المبكرة حتى البلوغ، كما تشير دلائل النمو كذلك إلى أن هناك فروقا طفيفة بين الأولاد والبنات فى كل من الطول والوزن والنمط الجسمى خلال مرحلة الطفولة المبكرة، فيما عدا أن الأولاد يتميزون عن البنات بزيادة كتلة العضلة والعظام مقابل النقص التدريجى فى الأنسجة الدهنية مع تقدم العمر.

أهم خصائص النمو الجسمى لمرحلة الطفولة المبكرة

- يزداد الوزن بمعدل ٢ كيلو جرام سنويا.
- يزداد الطول بمعدل حوالى من (٥ - ٧ سنوات).
- تتميز الزيادة فى كل من الطول والوزن بالاستقرار والثبات النسبى.
- تنمو العضلات الكبيرة أسرع من العضلات (الدقيقة).
- تنمو الأطراف نموا سريعا بينما يكون نمو الجذع متوسطا.
- تتزايد النسبة المئوية لكتلة العضلة، مقابل نقص نسبة الدهن فى الجسم.
- . نمو هيكل الجسم يكون أبطأ من نموه فى السنتين الأوليين.
- يزداد معدل نمو الجهاز العصبى حتى يصل وزن المخ فى نهاية المرحلة إلى ٩٠ ٪ من وزنه الكامل عند الراشد.
- يكون التشابه كبير بين الأولاد والبنات خاصة عندما ينظر إليهم من الخلف.
- يصبح التنفس أكثر عمقا، وأبطأ.
- تطور سريع لحاسة السمع (قوة التمييز السمعى).

جدول (٣ - ١)

متوسط طول ووزن الأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة



الصفة / العمر	٤ سنوات - ذكور	٤ سنوات - إناث	٥ سنوات - ذكور	٥ سنوات - إناث	٦ سنوات - ذكور	٦ سنوات - إناث
الطول بالسنتيمتر	٩٧,٨	٩٦,٦	١٠٧,٩	١٠٦,٨	١١٠,٧	١٠٩,٨
الوزن (كيلو جرام)	١٦,٤	١٥,٦	١٨,٢	١٧,٧	١٩,٣	١٨,٨

نمو القدرات الحركية والبدنية:

تمثل الحركات الأساسية الأساس لتطور النمو الحركى لمرحلة الطفولة المبكرة، وينظر إلى الحركات الأساسية على أنها المفردات الأولية الأصلية فى حركة الطفل، وتعرف باعتبارها حركة تؤدى من أجل ذاتها، وهى تتميز بالنمو بشكل كبير وتأخذ أشكالا متعددة.

ويمكن تصنيف الحركات الأساسية إلى ثلاث فئات هى:

الحركات الأساسية الانتقالية: وتشمل: الحركات التى تستخدم لانتقال الجسم من مكان لآخر أو انطلاق الجسم لأعلى، ومن أمثلة ذلك: المشى، الجرى، والوثب بأنواعه المختلفة.

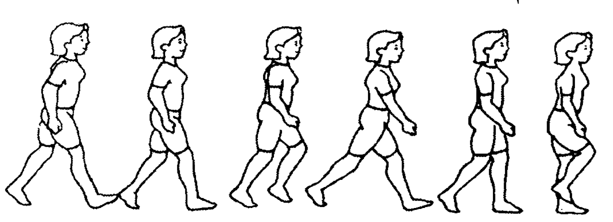
الحركات الأساسية للمعالجة والتناول: وتشمل الحركات التى ترتبط بالتحكم والسيطرة لعضلات الجسم الكبيرة مثل: رمى الكرة، ضرب الكرة بأداة، ركل الكرة بالقدم، اللقف والاستلام، وحركات التحكم والسيطرة للعضلات الدقيقة (الصغيرة) مثل: مهارات مساعدة الطفل نفسه «ارتداء الملابس».

الحركات الأساسية لثبات واتزان الجسم: وتشمل احتفاظ الطفل باتزانه سواء من وضع الثبات (التوازن الثابت) أو من وضع الحركة (التوازن المتحرك).

أولا - الحركات الأساسية الانتقالية:

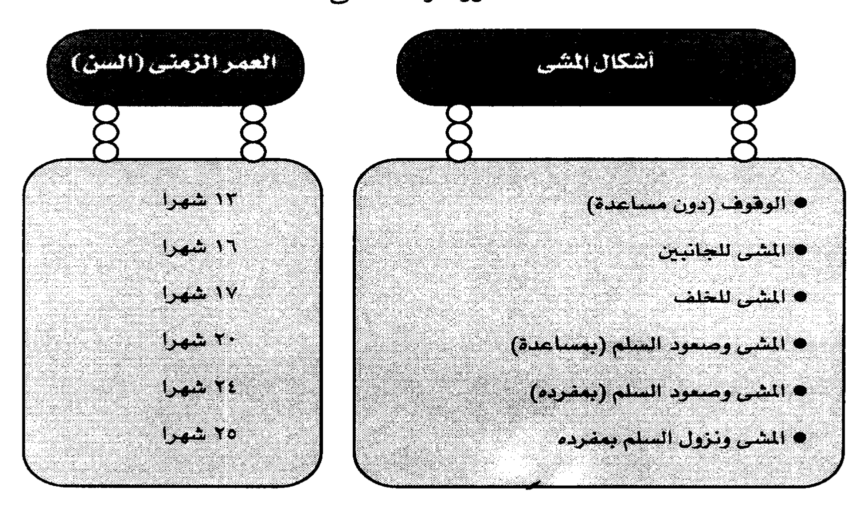
المشى:

عندما يتمكن الطفل من المشى وحده دون مساعدة مع بداية العام الثانى فإن تقدما يحدث فى تنوع وتحسن حركات المشى، ويتضح ذلك فى الحركة التبادلية بين الذراعين والرجلين، وقلة عدد الخطوط فى الوحدة الزمنية وزيادة مسافة الخطوة. ويمكن تتبع تطور حركة المشى من خلال تنوع أنماطه مثل المشى للجانبين، المشى للخلف، المشى وصعود ونزول السلم بمساعدة وبدون مساعدة.



شكل (٣ - ١) المشى الناضج فى نهاية مرحلة الطفولة المبكرة (عمر ٦ سنوات)

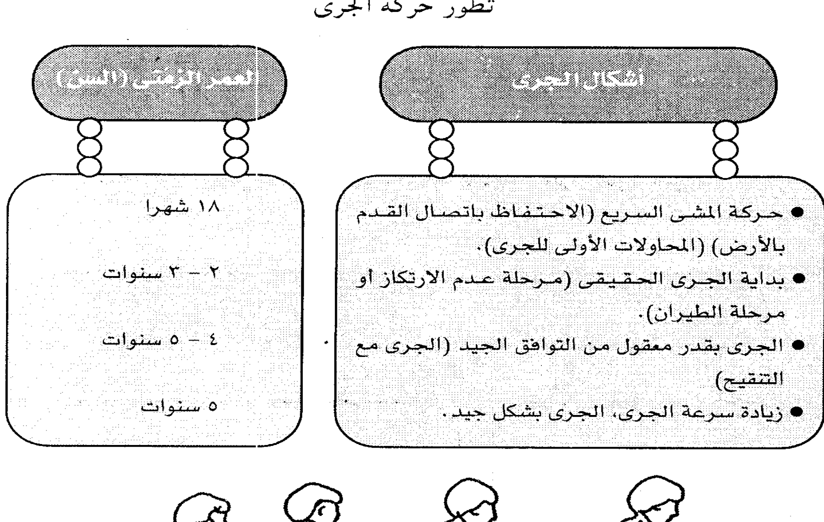
تطور حركة المشى

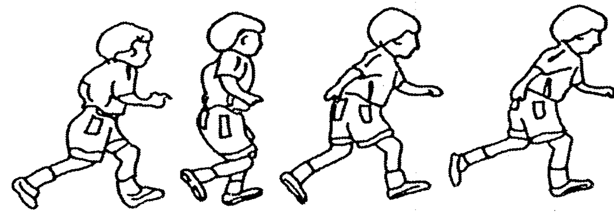


الجرى:

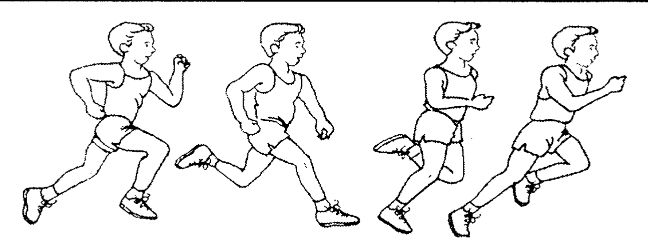
الجرى امتداد لحركة المشى، ويختلف الجرى عن المشى فى أن المشى يتم فى اتصال دائم بالأرض ـ إما بقدم أو القدمين معا ـ أما الجرى فإن هذا الاتصال يفقد لبعض الوقت (مرحلة طيـران)، ويؤدى الطفل حركة الجرى الحـقيقى فى عمـر ٢ ـ ٣ سنوات، حيث يتـمكن من أداء حـركـة الدفع بقـدم الارتكاز، وعند عـمر أربـع سنوات يؤدى الطفل حركات الجـرى بقدر معتـدل من التوافق الجيد بين حـركات الرجلين والذراعين، هذا، وتتطور حركـات الجرى فى عمر ٥ سنوات فـيحدث زيادة سعة الخطـوة، وزيادة سرعة حركة الجسم، والجرى بأنماط مختلفة، كما تتـميز حركات الجرى بالتوافق الجيد والتزامن السليم بين حركات الذراعين والرجلين.

تطور حركة الجرى





شكل (٣ - ٢) المرحلة المبكرة لجرى الطفل ٢ - ٣ سنوات



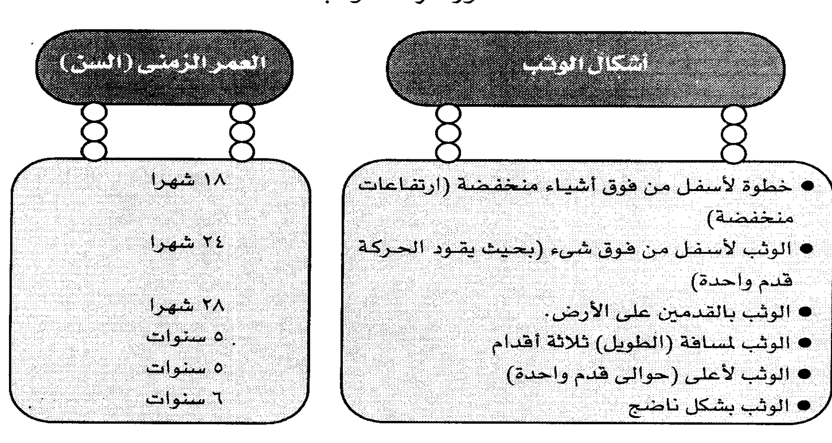
شكل (٣ -٣) المرحلة المتقدمة لجرى الطفل ٦ سنوات

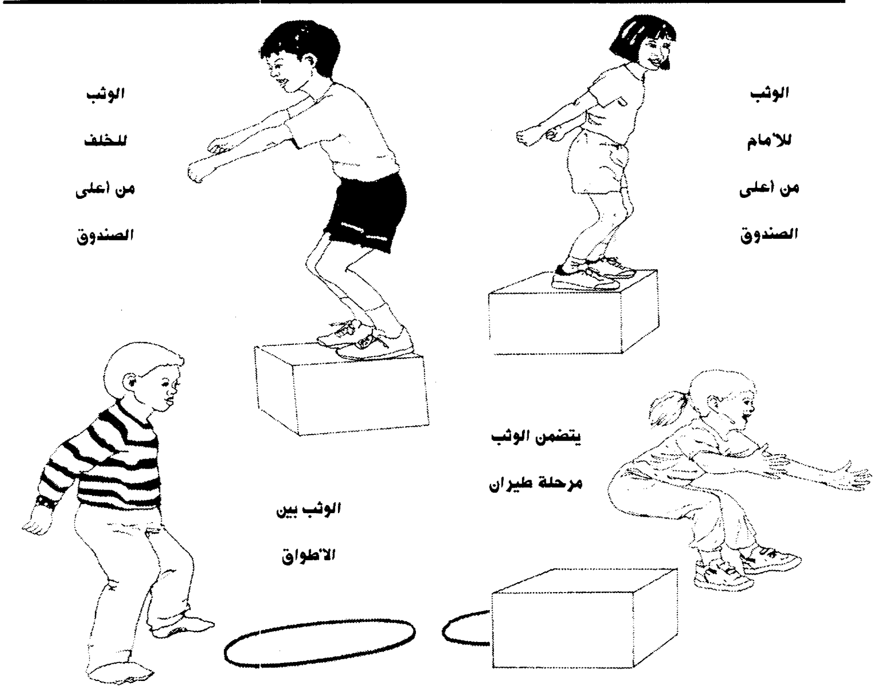
الوثب:

ويعنى اندفاع الجسم فى الهواء عن طريق الارتقاء بدفع إحدى القدمين ثم الهبوط، وتتطلب من الطفل قدرا مناسبا من القوة يسمح بدفع الجسم فى الهواء، ويبدأ ظهور حركة الوثب فى عمر سنتين عندما يحاول الطفل أن يؤدى حركة الخطو لأسفل، ثم يتطور أداء حركة الخطو لأسفل وتصبح حركة وثبة الخطو لأسفل، وفى عمر حوالى سنتين ونصف فإن الطفل يتمكن من أداء الوثب على شكل الهبوط (الوثب لأسفل) من فوق ارتفاع حوالى ٣٠ سنتيمترا، أما فى العام الثالث والرابع يتطور أداء الطفل لمهارة الوثب لأسفل لزيادة المسافة وتتنوع لديه أنماط الوثب، ويتخذ الوثب أشكالا ثلاثة:

(أ) الوثب لمسافة (ب) الوثب لأعلى (جـ) الوثب من أعلى.

تطور حركة الوثب





شكل (٣ - ٤) تنوع حركات الوثب لدى الطفل خلال مرحلة ما قبل المدرسة

ثانيا - الحركة الأساسية للمعالجة والتناول:

الرمى:

حركة الرمى أحد حركات الدفع، وتعتبر من أكثر المهارات أهمية وانتشارا للتعبير عن حركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة للطفل، ويتضمن الرمى دفع شىء بقوة فى اتجاه نحو هدف معين، كما أن الهدف من الرمى إما دقة الرمى أو قوة الرمى أو زيادة المسافة أو مزيجا من هذه الأهداف، هذا، ويصعب على طفل هذه المرحلة أن يرمى الكرة بيد واحدة من ارتفاع الكتف بتوافق جيد نظرا لعدم قدرته على نقل الحركة من الجذع إلى الذراع ثم إلى اليد الرامية، وتعتبر حركة رمى الكرة باليدين من أسفل الحوض هى المهارة السائدة لدى الطفل.

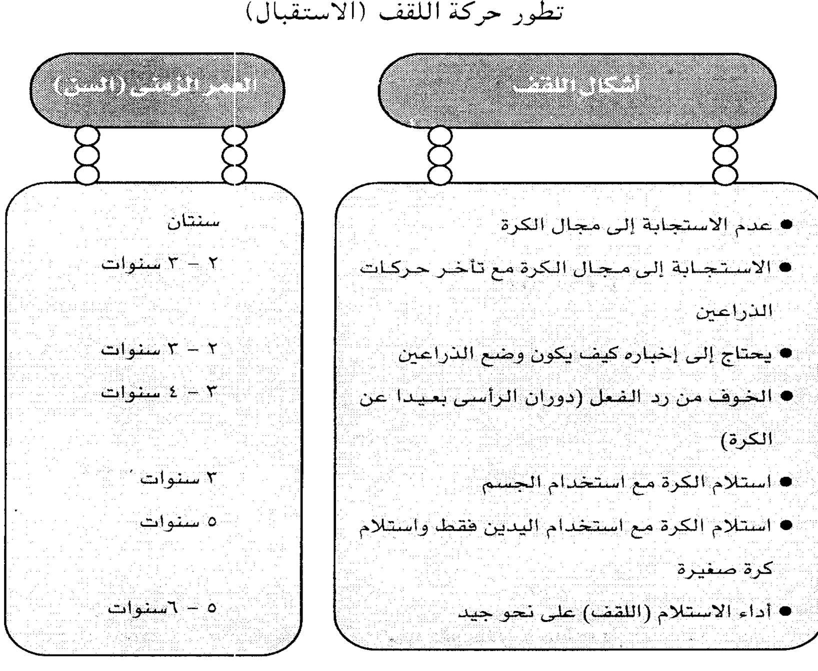


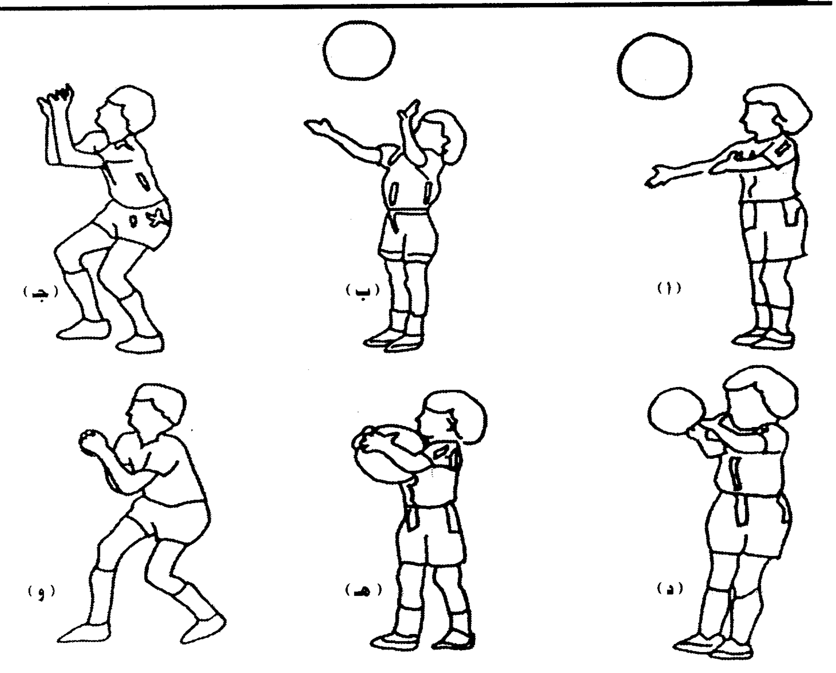
شكل (٣ - ٥) تطور حركة الرمى لدى الطفل خلال مرحلة ما قبل المدرسة

اللقف:

تعتبر أحد حركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة، واللقف عبارة عن استلام واستقبال شيء متحرك مثل الكرة (متدرجة من أحجام كبيرة إلى أحجام صغيرة)، ويلاحظ على الطفل عمر سنتين عدم إتقانه استلام الكرة الطائرة في الهواء، لافتقاره القدرة على توقع قوس طيران الكرة، أما الطفل عمر ٣ سنوات فإنه يستطيع اتخاذ وضع الاستعداد لاستقبال الكرة، ويمد ذراعيه للأمام قبل انطلاق الكرة، وتتأخر استجابته حتى تلمس الكرة يديه فيحاول القبض على الكرة وضمها إلى صدره، أما في سن الرابعة فيؤدي الطفل وضع الاستعداد لاستقبال الكرة بما يسمح بامتداد الذراعين في اتجاه الكرة القادمة في الهواء، حيث إنه يستخدم اليدين بكفاءة لاستقبال الكرة في مستوى الصدر من مسافة قريبة، كما يستقبل الكرات غير القوية من مسافة متوسطة، والطفل في هذه السن يستطيع استلام الكرات الصغيرة.

تطور حركة اللقف (الاستقبال)





شكل (٣ - ٦) تطور حركة اللقف لطفل ما قبل المدرس من مرحلة الأداء البدائى - الأولى - الناضج

ثالثا - الحركات الأساسية لثبات واتزان الجسم:

التوازن الثابت:

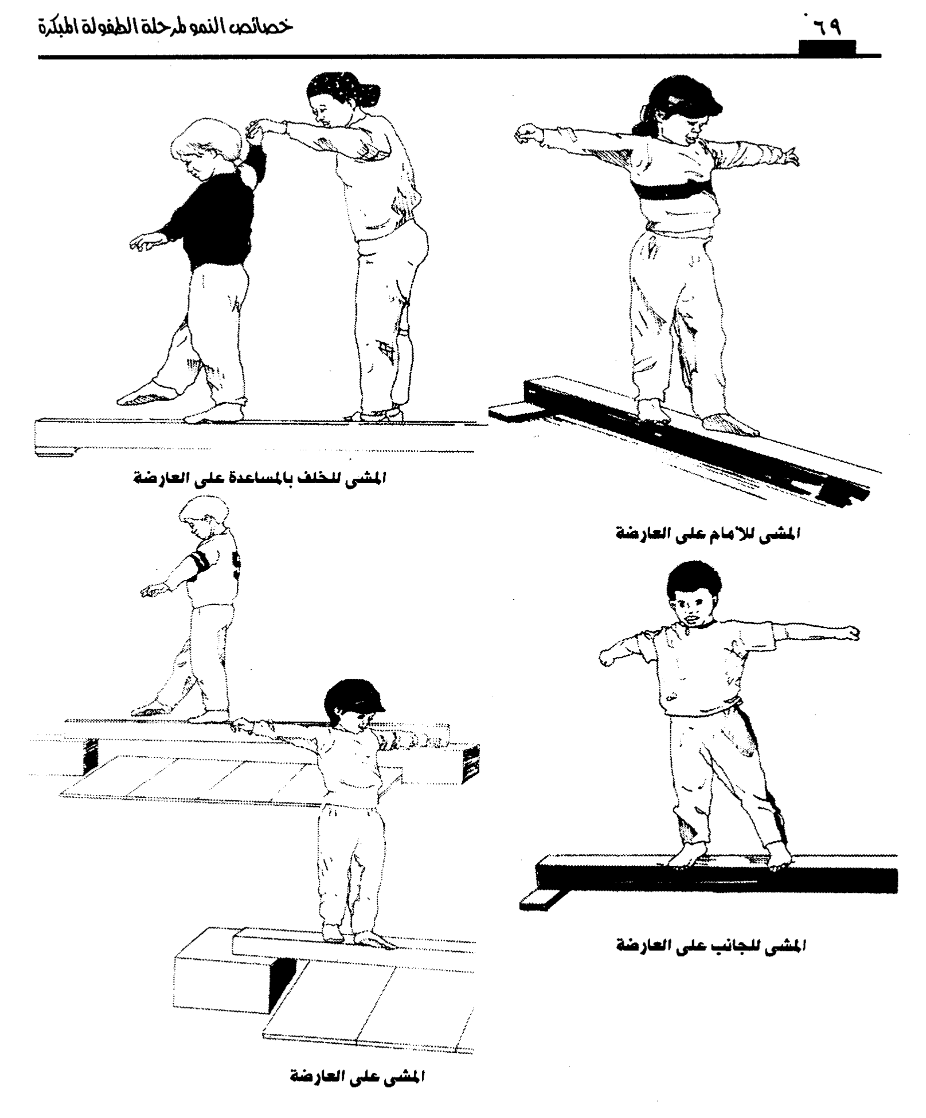
ويعنى قدرة الطفل على الاحتفاظ بتوازن جسمه دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، بينما مركز الثقل يظل ثابتا، ويبدو أن الطفل حتى عمر سنتين يصعب عليه أن يؤدى الحركات التى تتطلب قدرا كبيرا من التوازن الثابت، أو المتحرك، حيث إن الطفل يعانى من مشكلات الاحتفاظ بالوضع الرأسى للقوام على نحو جيد، أما الطفل عمر ٣ سنوات فيستطيع الثبات على قدم واحدة من ٣ ـ ٤ ثوان، وأيضا المشى لمسافة ثلاثة أمتار على خط عرضه ١,٥ سنتيمتر، وأما الطفل عمر خمس سنوات فيستطيع الاحتفاظ باتزانه الثابت على نحو جيد، كما أن البنات يتفوقن على الأولاد.

تطور التوازن الثابت



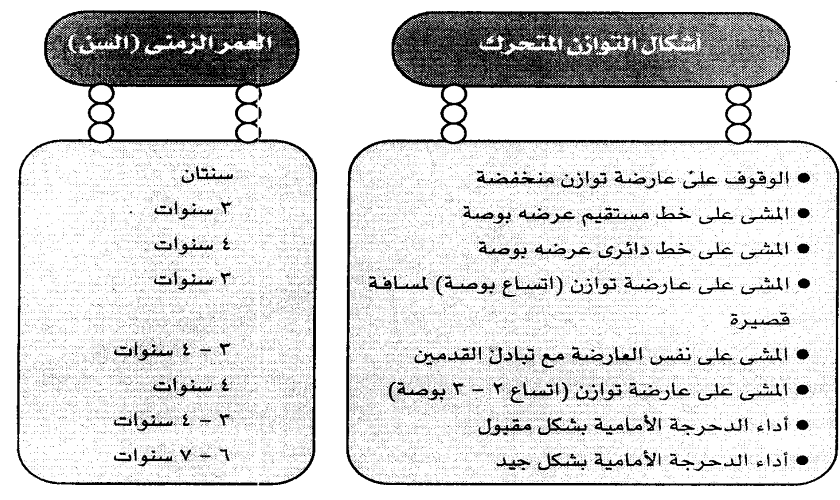
التوازن المتحرك:

ويعنى قدرة الطفل على الاحتفاظ بتوازنه أثناء أداء حركى معين (عندما يتغير مركز الثقل)، فالطفل عمر سنتين يمكنه الوقوف على عارضة توازن طولها ٧,٥ متراً وعرضها ٦ سنتيمتر، بينما طفل الثالثة يمكنه المشى على جزء من العارضة، وعندما يبلغ ٤ سنوات ونصف فإنه يتمكن من اجتياز طول العارضة مشيا ولكن بخطوات تبادلية بطيئة نسبيا، أما الطفل عمر ٥ سنوات فإنه يستطيع المشى لمسافة طول العارضة فى زمن حوالى أربع ثوان، وبشكل عام فإن هناك تباينا واضحا لدرجات الأطفال فى التوازن يزداد مع زيادة العمر، ويكون أكثر وضوحا لدى الأولاد مقارنة بالبنات.



شكل (٣ - ٧) تنوع تطور حركات الاتزان لدى طفل ما قبل المدرسة

تطور التوازن المتحرك



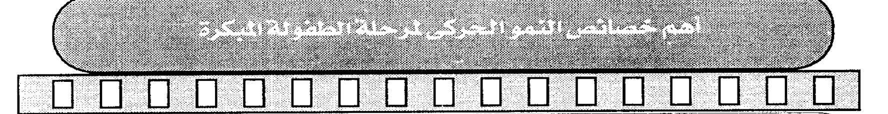
لقد بذلت محاولات عديدة لتقسيم الحركات الأساسية إلى سلسلة من المراحل المتتابعة غالبا ما تكون متداخلة هى:

المرحلة الابتدائية: تمثل الحركات المبكرة لأفراد الطفل عمر سنتين للحركات الأساسية، وفيها تتميز الحركة بالمبالغة فى استخدام أجزاء الجسم، كما يعوزها الانسيابية والتوافق.

المرحلة الأولية: تتميز هذه المرحلة بالتحسن فى أداء طفل عمر ٣ - ٤ سنوات للحركات الأساسية، من حيث التحكم والسيطرة والتوافق لعناصر الحركة من حيث الإيقاع الزمنى والمكانى، ولكنها تتميز بالإسراف فى بذل الجهد والطاقة، وتشوبها حركات أخرى غير ضرورية.

مرحلة النضج: تتميز هذه المرحلة بالتوافق والسيطرة الجيدين لأداء الحركات الأساسية، ويبدو أنه من الأهمية عندما يبلغ الطفل ٥ ـ ٦ سنوات أن يكون قد استطاع أداء الحركات الأساسية على نحو جيد، ولكن الحاصل أن الكثير من الأطفال يبلغون هذا العمر، بل وربما يزيدون عن ذلك، ولكنهم لا يستطيعون أداء الحركات الأساسية على النحو الجيد كما هو متوقع وفقا لتطور النمو الحركى.

وتجدر الإشارة هنا، إلى أنه من المدركات والمفاهيم الخاطئة حول خصائص النمو للحركات الأساسية، ما يشاع أنها تتحدد أساسا وفقا لعامل النضج، وأن تأثير عوامل البيئة يكون محدودا. والحقيقة أن النضج يمثل أحد العوامل المساهمة فى نمو القدرات الأساسية، ولكن هناك عوامل أخرى تمثل أهمية ذلك، منها على سبيل المثال توفير الأسرة ورياض الأطفال فرص الممارسة والتعلم والدافعية لدى الأطفال.



- التطور السريع لنمو القدرات الحركية الأساسية: الانتقالية: المشى، الجرى، الوثب،.. إلخ - المعالجة والتناول: الرمى، الاستلام، الركل.. إلخ. اتزان الجسم: الثابت، المتحرك.
- يستطيع الطفل فى نهاية هذه المرحلة الوصول إلى مرحلة الأداء الناضج المعظم الحركات الأساسية، وخاصة إذا وفرت الأسرة ورياض الأطفال البيئة المناسبة للتنشئة الحركية للطفل.
- التطور السريع لنمو حركات التحكم والسيطرة التى تطلب اشتراك مجموعات عضلات الجسم الكبيرة، مقارنة بعضلات الجسم الدقيقة (الصغيرة).
- عدم استقرار نمو القدرات الإدراكية الحركية الخاصة بوعى الجسم من حيث: (الاتجاه - الإيقاع الحركى - الإدراك المكانى).
- تميز حركات الطفل بالإفراط فى بذل الجهد، وباشتراك عدد كبير من العضلات أكثر مما هو مطلوب.
- النشاط والطاقة الزائدة، مع عدم القدرة على الاستمرار فى النشاط لفترات طويلة، لذلك يحتاج الطفل إلى فترات راحة قصيرة تتخلل النشاط.
- تحسن حركات المشى من حيث الحركة التبادلية بين الذراعين والرجلين، وتنوع أنماط المشى (للجانبين، للخلف، للصعود والهبوط).
- بداية أداء حركة الجرى فى عمر ٣ سنوات، والتوافق بين حركات الذراعين والرجلين فى عمر ٤ سنوات، واتساع الخطوة وسرعة الجرى فى عمر ٥ سنوات.
- يبدأ الطفل فى عمر سنتين محاولة أداء حركات الوثب، وفى العامين الثالث والرابع يمكنه أداء أنواع متعددة من الوثب (المسافة - لأعلى - لأسفل من ارتفاعات منخفضة).

النمو العقلى - المعرفى:

تشمل هذه المرحلة تطورا واضحا في الجانب العقلى للطفل، فلم يعد النشاط العقلى مقصورا على الإدراكات الحسية وما يتبعها من سلوك حركى وإنما تظهر بعض العمليات العقلية، وربما من المناسب أن نشير هنا إلى مظهرين من مظاهر النمو العقلى هما: التخيل، وتكوين المفاهيم.

التخيل:

بينما كان يلاحظ أن العملية العقلية لدى الطفل فى سنتى المهد هى التذكر فإن مرحلة الطفولة المبكرة وسنوات ما قبل المدرسة تتميز بأن العملية العقلية العليا هى التخيل، وكما هو معروف أن هناك فرقا بين التذكر والتخيل باعتبار أن التذكر بمثابة استرجاع خبرة سابقة للطفل، أما التخيل فإن الطفل يضيف من عنده إلى الواقع. ويعتمد التخيل فى هذه المرحلة ـ بدرجة كبيرة ـ على الصورة البصرية، ويؤثر التخيل فى لعب الطفل، ويطلق على اللعب فى هذه السن اللعب التخيلى، أو اللعب الإيهامى (الخيالى) ويلاحظ فيه قوة خيال الطفل، فنجد أن الأطفال مولعون باللعب بالدمى وتمثيل أدوار الكبار.

تكوين المفاهيم:

تزداد قدرة الطفل على الفهم فهو يستطيع أن يفهم الكثير من المعلومات البسيطة وكيف تسير بعض الأمور التى يهتم بها، وتزداد مقدرة الطفل على التعلم من الخبرة والمحاولة والخطأ. كما يلاحظ فى أول هذه المرحلة عدم مقدرة الطفل على تركيز الانتباه ثم تزداد بعد ذلك فترة الانتباه ومجاله، وتتميز هذه المرحلة بتكوين المفاهيم مثل: مفهوم الزمن ومفهوم المكان أو الاتساع، ومفهوم العدد، والأشكال الهندسية.

أهم خصائص النمو العقلى - المعرفى لمرحلة الطفولة المبكرة

- يعتبر اللعب أساس التطور العقلى (المعرفى)، ووسيلة للتعلم والتفاعل مع البيئة واكتشافها.
- تكوين المفاهيم من حيث: إدراك الزمن - المكان - الاتساع - العدد - الأشكال الهندسية.
- زيادة الرغبة فى الاستطلاع واستكشاف الأشياء.
- زيادة المقدرة على التعلم من الخبرة والمحاولة والخطأ.
- إدراك العلاقات بين الأشياء المحسوسة.
- زيادة التركيز المباشر ويكون تذكرة للعبارات المفهومة أيسر من الغامضة.
- تنمو العملية العقلية من حيث خاصية التخيل الذى يعتمد - بدرجة كبيرة - على الصورة البصرية.
- يكون تركيز الانتباه محدودا فى بداية هذه المرحلة ويتحسن فى نهايتها.
- يستمتع الطفل بالأنشطة الموسيقية والإيقاعية.

النمو الاجتماعى - الانفعالى:

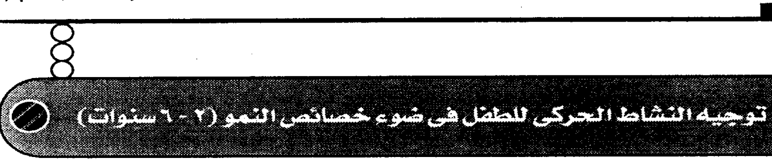
يقصد بالنمو الاجتماعى تلك التغيرات التى يمر بها الطفل، والتى ترتبط بالعلاقات الاجتماعية والعادات والتقاليد، ويظهر النمو الاجتماعى للطفل من خلال سلوكه الذى يصدر عنه ويتأثر فيه بالآخرين المحيطين به، ومن أهم مطالب النمو الاجتماعى فى هذه المرحلة هو أن يتعلم الطفل كيف يعيش مع نفسه، وكيف يتعامل مع غيره من الناس ومع الأشياء، إضافة إلى نمو الإحساس بالثقة التلقائية والمبادأة والتوافق الاجتماعى.

وتشهد هذه المرحلة زيادة المشاركة الاجتماعية للطفل، بحيث تتعدى التفاعل الاجتماعى فى الأسرة وتشمل جماعة الأصدقاء، وينمو الوعى والإدراك الاجتماعى متمثلا فى التمسك ببعض القيم الأخلاقية والمبادئ والمعايير الاجتماعية، ويحرص الطفل على أن يكون له أهمية بين أقرانه، وجذب انتباه الكبار. ويلاحظ أن الطفل فى عامه الثالث يتميز سلوكه بالتمركز حول ذاته (الأنانية)، ولا يهتم بالآخرين، ويميل إلى المنافسة التى تظهر فى عامه الثالث وتصل إلى ذروتها فى عمر ٥ سنوات.

هذا، ويصعب الفصل بين النمو الاجتماعى والانفعالى للطفل ومظاهر كل منهما لأننا حينما نتحدث عن النمو الانفعالى لا نبعد كثيرا عن النمو الاجتماعى لتفاعل جوانبهما، وبالرغم من ذلك فإن النمو الانفعالى للطفل فى هذه المرحلة يقصد به: الاستجابات الانفعالية والتى تتميز بأنها شديدة ومبالغ فيها (الحب بدرجة كبيرة - الكراهية بدرجة كبيرة)، كما تتميز بالتنوع والانتقال من انفعال إلى آخر (من البكاء إلى الضحك أو من الغضب إلى السرور)، وبشكل عام فإن الأطفال - خلال هذه المرحلة - يكونون متقلبين فى انفعالاتهم، إذ لا يدوم غضبهم فترة طويلة، وسرعان ما يعودون إلى حالتهم الطبيعية.

أهم خصائص النمو الاجتماعى - الانفعالى لمرحلة الطفولة المبكرة

- زيادة المشاركة والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين (مع أفراد الأسرة والأصدقاء).
- رغبة الطفل أن يكون له قيمة وأهمية بين أقرانه أو عند التعامل مع الراشدين.
- الرغبة فى إظهار الاستقلالية وإبداء الرفض نحو الكثير من مطالب الكبار من أجل الرفض ذاته.
- عدم استقرار الاستجابات الانفعالية حتى عمر ٤ سنوات، وفى عمر الخامسة تصبح الاستجابات أكثر استقرارا.
- بينما يكون اللعب المنعزل (لعب الطفل منفردا)، واللعب الموازى (يلعب الطفل بجانب طفل آخر ولكن ليس معه) من الأنماط الشائعة فى مرحلة المهد فإن نهاية هذه المرحلة يزداد نوع اللعب التعاونى.
- تمركز سلوك الطفل حول ذاته ولديه الاعتقاد بأن الآخرين يفكرون بنفس طريقته.
- يتعلم الطفل التمييز بين الصواب والخطأ وينمو لديه الضمير الأخلاقى.
- المبالغة فى الاستجابات الانفعالية (غضب شديد أو حب شديد ... إلخ).
- يراود الطفل الخوف والشعور بالخجل فى المواقف غير المألوفة أو المواقف الجديدة.
- الأطفال توّاقون للاندماج فى خبرات جديدة مثل: التسلق، القفز، الجرى، رمى الأشياء، وذلك من أجل الاستمتاع واستكشاف مقدرتهم على إنجاز هذه الأنشطة.



توجيه النشاط الحركى للطفل فى ضوء خصائص النمو (٢ - ٦ سنوات)

- نظرا لزيادة حاجة الطفل للنشاط والحركة، فإنه يجب أن تتاح فرص متنوعة لمزاولة النشاط الحركى فى محيط الأسرة، أو عند تواجد الطفل فى رياض الأطفال، وينصح أن يخصص درس يومى من ٢٠ - ٣٠ دقيقة للطفل.
- نظرا للتطور السريع لنمو القدرات الحركية الأساسية وخاصة الحركات الانتقالية؛ لذا يجب أن يتضمن النشاط المزيد من الاهتمام فى تنمية الحركات الانتقالية: المشى، الجرى، الوثب.

مثال (١) المشى:

- المشى مع تغيير الاتجاه وفقا للإشارة.
- المشى على العقبين.
- المشى للأمام والخلف، وللجانبين.
- المشى المتعرج (الزجزاجى).
- المشى على خط منحنى أو فى دائرة.
- المشى مع دفع الركبتين عاليا.
- المشى السريع.

مثال (٢) الجرى:

- الجرى مع تغيير الاتجاه وفقا للإشارة.
- الجرى للأمام والخلف، أو للجانبين.
- الجرى المتعرج (الزجزاجى).
- الجرى فى خط مستقيم.
- الجرى فى منحنى أو على دائرة.
- الجرى السريع.
- الجرى فى المكان مع رفع الركبة عاليا.

- الجرى على خط.
- الجرى حول (كرسى)، أو فوق الأطواق (أو خلالها).
- الجرى مع حمل كرة.
- الجرى الحر مع عدم لمس الزملاء.

مثال (٣) الوثب:

- الوثب للأمام، أو للجانبين.
- الوثب فى خط مستقيم.
- الوثب فى اتجاه متعرج (زجزاجى) أو فى شكل دائرة.
- الوثب لأعلى فوق صندوق (ارتفاع مناسب).
- الوثب من فوق جبل (ارتفاع مناسب).
- وثبة الأرنب أو الضفدعة.
- الوثب مع مسك الكرة باليدين.
- الوثب مع زميل (فى نفس الوقت).
- الوثب لأقصى مسافة.
- الوثب لأقل مسافة.
- الوثب المتتالى (سريع - بطىء).

● نظرا لصعوبة التعامل اليدوى مع الأشياء (الكرة)، وأن الطفل قد لا يستطيع الرمى أو ضرب الأشياء بالمضرب أو استلام الكرة أو تنطيطها لذلك يراعى ما يلى:

- تخصيص وقت أطول (أكثر) أثناء النشاط للمهارات الانتقالية عن مهارات المعالجة والتناول.
- استخدام الأدوات المعدلة والبديلة التى تناسب خصائص النمو ومن ذلك: الكرات ذات الحجم الصغير عند الرمى - ضرب كرة ثابتة بمضرب كبير - استخدام الكرات الكبيرة عند الاستلام أو التنطيط.

● نظرا لأن حركات الطفل تتميز بالإفراط فى بذل الجهد، وباشتراك عدد كبير من العضلات أكثر مما هو مطلوب، إضافة إلى عدم القدرة على مواجهة التعب الناتج عن الاستمرار فى ممارسة النشاط لفترة طويلة فإنه يراعى ما يلى:

- تخصيص فترات قصيرة تتخلل النشاط الحركى.
- تنوع الأنشطة بما يسمح للطفل بالانتقال من نشاط إلى آخر.

- نظرا لاستقرار معدلات النمو من حيث: الطول ـــ الوزن، ويتبع ذلك تحسن فى القدرة الحركية العامة؛ لذا يجب توفير الأنشطة التى تنمى الإدراك والوعى لدى الطفل بجسمه وأجزائه بما يسمح ببناء تصور سليم لأوضاع الجسم المختلفة وتنمية إحساسات الطفل العضلية وتكاملها مع بعضها البعض، ومن ذلك على سبيل المثال:

- إثارة إحساسات الطفل العضلية بذاته، وبأجزاء جسمه المختلفة (المشى البطىء على إيقاع بطىء، ثم الجرى على إيقاع سريع).
- تعلم الأطفال الأجزاء المختلفة للجسم والإشارة إليها وبيان فوائدها ويمكن للأغانى التى تصاحب الموسيقى الحقيقية أن تفى بهذا الغرض.
- تقديم بعض الألعاب والتمرينات للأطفال التى تساعد الطفل على معرفة الاتجاهات، واتجاه الطفل المفضل (يمين ــ شمال).

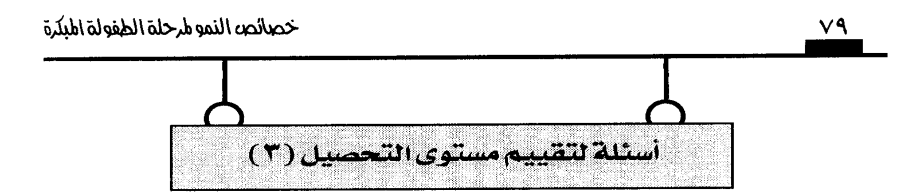
- نظرا لأن اهتمامات الأولاد والبنات تكون متشابهة فى هذه المرحلة العمرية؛ لذلك فإن برنامج النشاط الحركى يلائم الجنسين.
- نظرا لأن الأطفال يتميزون بعدم القدرة على تركيز الانتباه لفترة طويلة، وأنهم يميلون إلى التنوع والتغيير بممارسة النشاط والواجبات المطلوبة منهم؛ لذا يجب أن تكون فترة الاستمرار فى النشاط قصيرة وأن يتم تذكير الطفل بالواجبات المطلوب منه أداءها، فضلا عن اتخاذ إجراءات الأمن والسلامة لعدم تعرض الطفل للإصابة، نظرا لأنه قد ينسى التعليمات التى توجه إليه.
- نظرا لأن الطفل يكون شغوفا للتعلم، ويستمتع بحل المشكلات واكتشافها فإنه ينصح باستخدام المفاهيم المرتبطة بالحركة (التربية الحركية) من حيث: الجهد، المجال، والعلاقة مع الأشياء.

مثال: عندما يتضمن النشاط أداء حركة الوثب: يطلب من الطفل ما يلى:

- هل تستطيع الوثب مع أداء حركات مختلفة بالذراعين أو دون استخدام الذراعين؟.
- هل تستطيع الوثب للجانب؟ هل تستطيع الوثب مع عمل نصف دائرة؟.
- هل تستطيع الوثب والهبوط والقدمان بجوار بعضهما البعض، أو الهبوط فى مكان محدد؟.

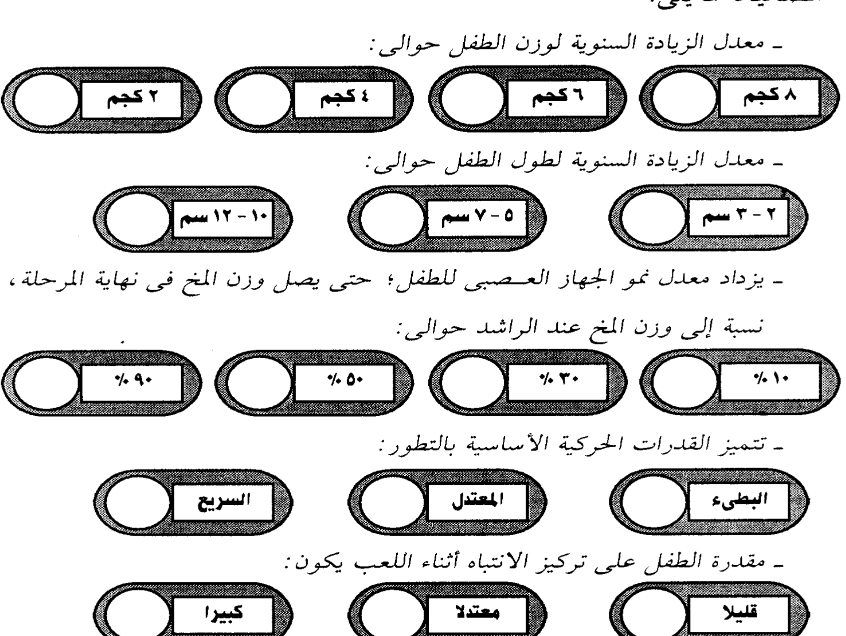
- هل تستطيع الوثب مع رمى الكرة فى الهواء؟ .

- حيث إن التكرار لحركات معينة يمثل نوعا من الاستمتاع للطفل، فإنه يراعى أن تتضمن فترة أداء النشاط تقديم الحركات التى يرغب الطفل فى تكرارها، ويجيد أداءها .
- حيث إن الطفل يستمتع بالأنشطة الإيقاعية الموسيقية؛ لذا يفضل استخدام الآلات الموسيقية عند ممارسة بعض الأنشطة الإيقاعية.
- نظرا لأن الطفل يحب التخيل والتمثيل؛ لذا يجب أن تتضمن الأنشطة ألعابا تستثير خيال الطفل وقدرته على الابتكار.
- يراعى أن يتضمن برنامج النشاط الحركى للطفل اهتماما كبيرا بالتعزيز الإيجابى والتشجيع بغرض مساعدة الطفل على تكوين مفهوم إيجابى نحو نفسه، ونقص الإحساس أو الشعور بالخوف من الفشل.
- أهمية تقديم خبرات ممارسة تمثل خبرات نجاح للأنشطة الحركية وأن يتعرف الطفل على مدى تقدمه، مما يساعد على اكتسابه الثقة فى نفسه وتكوين اتجاهات إيجابية نحو قدراته البدنية والمهارية.
- نظرا لأن الطفل يحتاج إلى الكثير من المساندة الاجتماعية والتشجيع من الآخرين فإنه يراعى أن تقدم له خبرات وواجبات حركية يستطيع التغلب عليها بنجاح، وأن يقدم له التشجيع والثناء عندما يحسن الأداء أو يبذل المجهود.
- نظرا لأن الطفل فى هذه المرحلة يتميز بالذاتية والتمركز الزائد نحو نفسه مما قد يشكل صعوبة فى التعاون مع زملائه، لذلك يفضل أن تقدم له أنشطة وواجبات تتيح له فرص العمل بمفرده، مع إتاحة الفرصة له لفترات قصيرة تخصص للعمل مع الزميل.
- نظرا لصعوبة وجود هدف جماعى لدى الأطفال مما يجعل من الصعوبة بمكان تطبيق ألعاب الفريق، فإنه يفضل تقديم أنشطة مسابقات الجرى - وألعاب المسّاكة.
- يجب أن يتاح للأطفال حرية توجيه الأسئلة، وتوقع عدم معرفتهم لكثير من المعلومات والأشياء.
- أهمية توفير الشعور بالأمن والثقة وإشباع حاجات الطفل، وأن يتعلم الطفل ضبطه، وكذلك انفعالاته.



أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٣)

- بعد قراءة خصائص النمو لمرحلة الطفولة المبكرة (٢ ـ ٦ سنوات)، اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:



ـ *معدل الزيادة السنوية لوزن الطفل حوالى:*

٨ كجم ○ ٦ كجم ○ ٤ كجم ○ ٢ كجم ○

ـ *معدل الزيادة السنوية لطول الطفل حوالى:*

٢ - ٣ سم ○ ٥ - ٧ سم ○ ١٠ - ١٢ سم ○

ـ *يزداد معدل نمو الجهاز العصبى للطفل؛ حتى يصل وزن المخ فى نهاية المرحلة، نسبة إلى وزن المخ عند الراشد حوالى:*

٪١٠ ○ ٪٣٠ ○ ٪٥٠ ○ ٪٩٠ ○

ـ *تتميز القدرات الحركية الأساسية بالتطور:*

البطىء ○ المعتدل ○ السريع ○

ـ *مقدرة الطفل على تركيز الانتباه أثناء اللعب يكون:*

قليلا ○ معتدلا ○ كبيرا ○

- ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية، ولماذا؟

ـ *تطور الحركات التى تتطلب انتقال الجسم من مكان لآخر أو انطلاقة لأعلى يطلق عليها حركات الاتزان وثبات الجسم* ( ).

- تطور الحركات التى تتطلب التحكم والسيطرة لعضلات الجسم الكبيرة يطلق عليها الحركات الأساسية الانتقالية ( ).

- يستطيع الطفل فى نهاية مرحلة الطفولة المبكرة تحقيق الأداء الناضج لمعظم الحركات الأساسية ( ).

- يعتمد تذكر الطفل (٢ ـ ٦ سنوات) على استرجاع الصورة البصرية ( ).

- تتميز البنات عن البنين بزيادة الأنسجة الدهنية مع تقدم العمر (٢ ـ ٦ سنوات) ( ).

- يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم مميزات النمو الحركى للطفل (٢ ـ ٦ سنوات) ( ).

- تتميز حركات الطفل (٢ ـ ٦ سنوات) بالاقتصاد فى بذل الجهد، وباشتراك عدد كبير من العضلات فى معظم الحركات ( ).

- *يتميز طفل (٢ ـ ٦ سنوات) بالقدرة على الاستمرار لفترة طويلة فى ممارسة النشاط الحركى* (   ).

____

____

- **يصنف تطور الحركات الأساسية للطفل ٢ ـ ٦ سنوات إلى ثلاث فئات هى:**

١ ـ ________________________________

٢ ـ ________________________________

٣ ـ ________________________________

- فيما يلى نماذج لتطور بعض الحركات الأساسية لمرحلة الطفولة المبكرة من رقم (١) حتى رقم (١٥):

١ المشى	٢ ضرب الكرة	٣ ركل الكرة بالقدم
٤ رمى الكرة	٥ الحجل	٦ الوقوف على المشط
٧ الوقوف على الرأس	٨ الجرى	٩ الوثب للأمام
١٠ الاستلام	١١ المشى على عارضة ٥ سم	١٢ اللقف
١٣ الوثب لأعلى	١٤ ارتداء الملابس	١٥ الوقوف على قدم

والمطلوب: اختيار ما يناسب التصنيفات التالية منها، مع كتابة الرقم أمام كل تصنيف:

* الحركات الأساسية الانتقالية، وهى أرقام: [ ] [ ] [ ]

* الحركات الأساسية للمعالجة والتناول، وهى أرقام: [ ] [ ] [ ]

* الحركات الأساسية لثبات واتزان الجسم، وهى أرقام: [ ] [ ] [ ]

- يقصد باللعب المنعزل فى مرحلة الطفولة المبكرة:

____

____

- يقصد باللعب الموازى فى مرحلة الطفولة المبكرة:

____

____

- من أهم مطالب النمو الاجتماعى ـ الانفعالى لمرحلة الطفولة المبكرة:

١ ـ ____

٢ ـ ____

٣ ـ ____

٤ ـ ____

- تتميز الاستجابات الانفعالية للطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة:

١ ـ ____

٢ ـ ____

٣ ـ ____

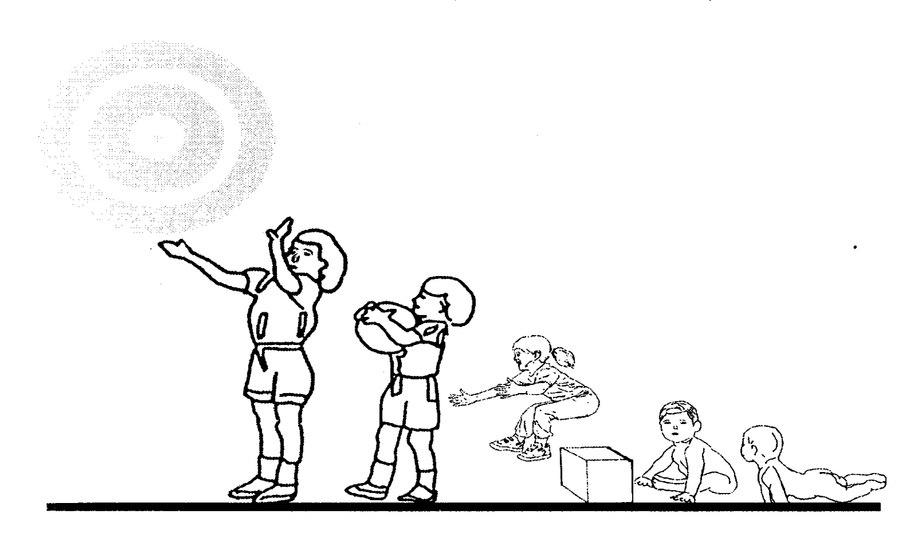
- فيما يلى بعض النماذج لتطور بعض الحركات الأساسية خلال مرحلة الطفولة المبكرة، والمطلوب: تحديد العمر التقريبى المتوقع لأداء هذه الحركات:

نماذج متنوعة لتطور بعض الحركات الأساسية للطفل (٢ - ٦ سنوات)	العمر التقريبى المتوقع لأداء الحركة
• الجرى بتوافق جيد.	
• الاستجابة للقف الكرة مع تأخر حركة الذراعين.	
• الوثب لمسافة ٢ - ٣ قدم (حوالى ٦٠ - ٩٠ سم).	
• المشى على خط دائرى عرضه ٣ سم.	
• يستطيع الطفل الثبات على قدم واحدة (٣ - ٥ ثوان).	
• بداية المحاولات الأولى للجرى.	
• الوقوف على الرأس باستخدام اليدين.	
• أداء الدحرجة الأمامية بشكل مقبول.	
• محاولات الوثب من ارتفاعات بسيطة (درج، سلم مثلا).	
• أداء الاستلام أو اللقف على نحو جيد.	
• أخذ خطوة للأمام بالرجل فى نفس اتجاه المرمى.	

الفصل الرابع

خصائص النمو لمرحلة الطفولة المتأخرة
(٦ - ١٢ سنة)

- النمو الجسمى .
- نمو القدرات الحركية والبدنية .
- النمو العقلى - المعرفى.
- النمو الاجتماعى - الانفعالى.
- توجيه النشاط الحركى للطفل فى ضوء خصائص النمو (٦ - ١٢ سنة).
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٤).



النمو الجسمى:

تتسم هذه المرحلة بازدياد فى النمو الجسمى من حيث الطول والوزن، ففى سن السادسة يبلغ طول الطفل ثلثى طوله تقريبا عندما يصبح شابا، كما يبلغ $\frac{2}{5}$ حجمه عند تمام البلوغ، ويلاحظ زيادة سنوية فى الطول بحوالى ٣ - ٧ سم، وفى الوزن بمعدل من ١ : ٣ كيلو جرام، ويقل هذا المعدل بازدياد العمر الزمنى.

وقد تحدث فى نهاية هذه المرحلة قفزات للنمو تستمر فى المرحلة التالية، فيزداد الطول كما يزداد وزن الطفل زيادة ملحوظة، ويتوقع أن البنات عادة يسبقن البنين فى هذه المرحلة فى الطول والوزن.

ويتميز الطفل عمر ٦ ـ ٧ سنوات بأن الرجلين ما زالت قصيرة فى علاقتها بالجذع (الطرف العلوى) ومع ذلك فإن الرجلين تشهدان سرعة النمو، ويحدث نتيجة لذلك عدم استقرار الطفل فى إظهار التحكم والتوافق البدنى عند أداء بعض الواجبات الحركية.

وتتميز نهاية هذه الفترة بطفرة نمو قبل البلوغ فى سن ١١ سنة للبنات، ١٣ سنة للبنين، كما أن تميز هذه الفترة ٦ ـ ١٢ سنة بالبطء فى نمو الطول والوزن فإنه يعطى للطفل فرصة أفضل للسيطرة واستخدام جسمه، وذلك يفسر لنا التحسن الواضح للطفل فى هذه المرحلة العمرية من حيث التوافق والتحكم الحركى. إن الاحتفاظ بالنمو المتوازن بين العظام والأنسجة يعتبر عاملا هاما فى زيادة الكفاءة الوظيفية لجسم الطفل.

أهم خصائص النمو الجسمي لمرحلة الطفولة المتأخرة ٦ - ١٢ سنة

- يتميز الطفل عمر ٦ – ٩ سنوات بالنمو الجسمي البطيء المستمر، وتكون التغيرات في جملتها تغيرات في النسب الجسمية. حيث يصل حجم الرأس إلى حجم رأس الراشد. بينما يتميز الطفل عمر ٩ – ١٢ سنة بتزايد النمو العقلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل، وتتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه عند الراشد.
- يظهر في سن الثامنة زيادة في طول الأطراف - حوالي ٥٠ ٪ من طولها في سن الثانية، ويزداد طول جسم الطفل في الفترة العمرية ٦ – ١٢ سنة - بنسبة قدرها ٥٪ في السنة، ويزداد الوزن بنسبة ١٠ ٪ في السنة تقريبا، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول.
- تبدأ الفروق الجسمية بين الجنسين في الظهور حيث يكون البنون أطول قليلا من البنات، بينما يتساوى الجنسان في الوزن في نهاية العام التاسع.
- يزداد طول وسمك الألياف العصبية، وينمو الإدراك الحسي (إدراك الزمن - إدراك المسافات - إدراك الوزن)، ويظل البصر طويلا في حوالي ٨٠ ٪ من الأطفال من ٦ – ٩ سنوات، بينما يكون ٣ ٪ تقريبا لديهم قصر نظر، ويزداد التوافق البصري اليدوي للطفل من ٦ – ٩ سنوات.
- زيادة طول ووزن البنات عن البنين في عمر ٩ – ١٢ سنة، ونسبة الدهن بالجسم أكثر لدى البنات عن البنين، والنسيج العضلي لدى البنين أكثر من البنات.
- يصل وزن المخ إلى ٩٥٪ من وزنه النهائي عند سن الرشد، إلا أنه ما زال بعيدا عن النضج.
- تزداد دقة السمع في هذه المرحلة، ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، وتتحسن الحاسة العضلية باضطراد حتى سن ١٢ سنة.
- تتميز هذه الفترة بنمو عضلات الجسم الكبيرة على نحو أكثر تطورا من عضلات الجسم الصغيرة.
- تتميز البنات بالتقدم في النمو الفسيولوچي عن البنين بحوالي سنة.
- تتميز بداية في هذه الفترة العمرية بصعوبة التوافق في الأنشطة التي تتطلب التوافق بين العين واليد والعين والقدم، بينما تشهد نهاية هذه الفترة تحسنا عاما في هذه الصفة.
- توجد فروق قليلة في البناء الجسمي بين البنات والبنين في بداية هذه الفترة، ومع ذلك يحدث النضج المبكر عند عمر ٩ سنوات.
- تحدث تغيرات النمو الفسيولوچي لدى البنات عمر (٨ – ١٢ سنة)، ولدى البنين في عمر ٩- ١٣ سنة.

جدول نمو الطول والوزن لدى البنين والبنات (٦ - ١٢ سنة)

العمر والجنس [illegible]	٦ سنوات		٧ سنوات		٨ سنوات		٩ سنوات		١٠ سنوات		١١ سنة		١٢ سنة	
	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات
الطول بالسنتيمتر	١١٠,٧	١٠٩,٨	١١٧,٥	١١٥,٦	١٢٢,٨	١٢٢,٦	١٢٦,٩	١٢٦,٤	١٣١,٣	١٣٠,٧	١٣٥,١	١٣٥,٦	١٣٩,٥	١٤١,٥
الوزن (كيلو جرام)	١٩,٣	١٨,٨	٢١,٦	٢٠,٨	٢٤,١	٢٤,٧	٢٥,٧	٢٥,٨	٢٧,٤	٢٧,٨	٢٩,٧	٣٠,٦	٣٢,٠	٣٤,١

نمو القدرات الحركية والبدنية:

تعتبر هذه المرحلة السنية (٦ ـ ١٢ سنة) امتدادا لنمو المرحلة السابقة الخاصة بالحركات الأساسية، وبعد أن كان تعلم واكتساب الحركات الأساسية يمثل هدفا فى حد ذاته فى المرحلة السابقة ـ مرحلة الطفولة المبكرة ـ فإن الحركات الأساسية تصبح فى هذه المرحلة ليست هدفا فى حد ذاتها فحسب، ولكن تعتبر وسيلة قد تستخدم فى بعض الأنشطة الرياضية أو الألعاب المتنوعة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية الاطمئنان أن التلميذ خلال هذه المرحلة الابتدائية وخاصة فى السنوات الأولى منها يستطيع أداء الحركات الأساسية بأشكالها المختلفة «الانتقالية ـ المعالجة والتناول ـ الثبات والاتزان» على نحو جيد، كما يجب أن يتيح برنامج النشاط الحركى للطفل فرصا متنوعة للتزاوج بين هذه الحركات الأساسية وزيادة تنوعها.

هذا، وعندما يطمئن المربى إلى أن الطفل استطاع أن يؤدى المهارات الأساسية بشكل جيد عندئذ تبدأ المرحلة الانتقالية عندما يبلغ الطفل من العمر حوالى ٧ إلى ٨ سنوات تقريبا، حيث يكون مهما لأداء المهارات الحركية العامة، تلك التى تشبه الحركات الأساسية التى تم تطويرها وتنقيحها فى المرحلة السابقة، وتصبح الآن أفضل من حيث الشكل والدقة والتحكم الحركى، فضلا عن المزاوجه بين أكثر من مهارة أساسية بغرض استخدامها كمتطلبات لأداء أنشطة حركية وربما رياضية متنوعة.

وتعتبر المرحلة الانتقالية من الحركات الأساسية ـ كهدف فى ذاتها ـ إلى توظيفها فى بعض الألعاب أو الأنشطة فترة خصبة للتنمية الحركية للطفل نظرا لما يتميز به الأطفال فى هذه المرحلة بالنشاط والحيوية من حيث الاستكشاف والمزاوجة للعديد من المهارات والأنماط الحركية، كما يشعر الأطفال بالابتهاج والرضا بزيادة ونمو مقدرتهم على تحقيق ذلك، مع ضرورة الأخذ فى الاعتبار عدم التخصص فى نشاط معين أو جعل الممارسة من خلال عدد محدود من الأنشطة الرياضية فقط؛ نظرا لأن التبكير بالتخصص له آثار سلبية غير مرغوب فيها للمراحل التالية لنمو القدرات الحركية.

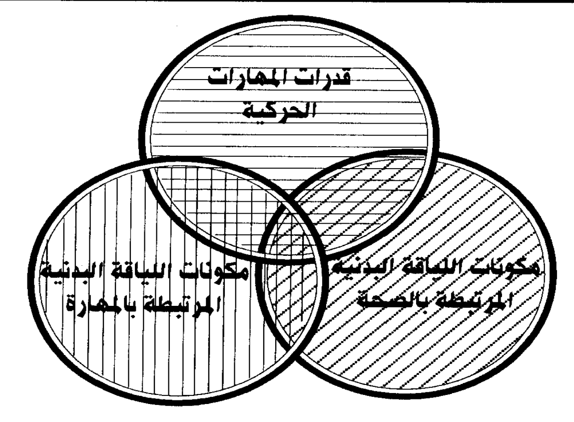
وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة العمرية تشهد كذلك تطور نمو القدرات البدنية، وقد تمتد ،كما هو متوقع، إلى مرحلة عمرية أكثر مما هو مقدر لها، وعندما نتكلم عن تطور نمو القدرات البدنية فيجب أن توضح مفهوم اللياقة البدنية للطفل والذى يعنى: مقدرة الجسم على أداء وظائف بكفاءة وفاعلية أثناء العمل ـ اللعب ـ والظروف الطارئة التى قد تواجه الطفل خلال حياته اليومية.

ومفهوم اللياقة البدنية على النحو السابق يتضمن نوعين من اللياقة:

أولهما مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة، وتتضمن: لياقة الجهاز الدورى التنفسى ـ القوة العضلية ـ التحمل العضلى ـ المرونة ـ والبناء الجسمى.

ثانيهما مكونات اللياقة بالمهارة، وتتضمن: السرعة ـ القدرة ـ التوافق ـ الرشاقة ـ التوازن.

ونشير هنا إلى طبيعة العلاقة الوثيقة والمتداخلة فيما بين مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة ومكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة، بحيث إن أى تحسن لمستوى التلميذ فى نوع معين من هذه المكونات ينعكس تأثيره على المكونات الأخرى، أى أن التلميذ الذى يتمتع بمستوى جيد من حيث مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية، كما أن الطفل الذى يتميز بالضعف فى بعض مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة سوف يؤثر ذلك سلبيا على كفاءته ولياقته الحركية.



العلاقة المتداخلة بين مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالمهارة



شكل (٤ - ١) مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ

وفيما يلى عرض لأهم خصائص مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة لمرحلة الطفولة المتأخرة:

(١) لياقة الجهاز الدورى التنفسى:

«مقدرة القلب ـ الأوعية الدموية ـ الدم ـ الجهاز التنفسى على إمداد الطاقة ـ وخاصة الأكسجين ـ إلى العضلات، ومقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على استخدام الوقود لأداء النشاط الحركى أو البدنى لفترة طويلة نسبيا».

* تعتبر الفترة ما بين سن السابعة والعاشرة مرحلة تقدم سريع فى تطور لياقة الجهاز الدورى التنفسى.

* يتميز البنون عن البنات فى لياقة الجهاز الدورى التنفسى، ويكون الفارق محدودا فى بداية هذه المرحلة ثم يزداد تدريجيا.

* يتأثر معدل نمو لياقة الجهاز الدورى التنفسى لدى الأطفال فى هذه المرحلة بحجم الجسم أكثر من نوع الجنس.

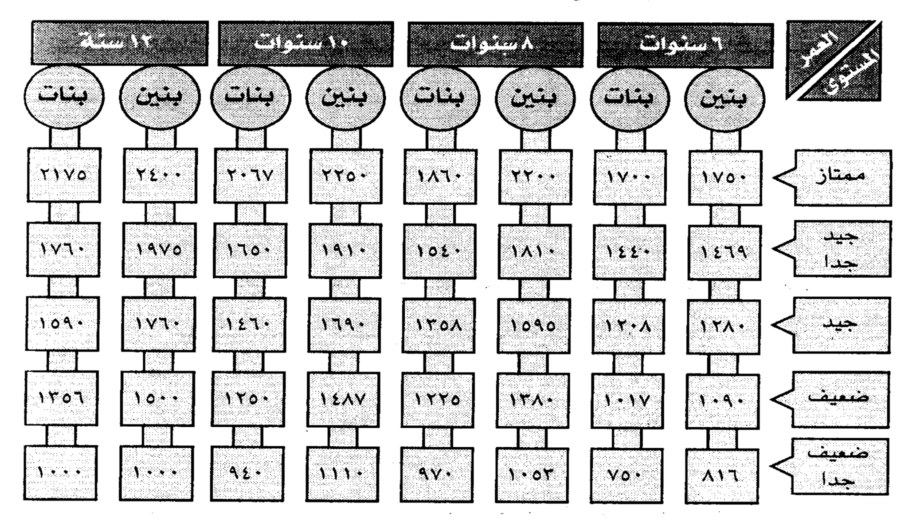
* يستطيع طفل هذه المرحلة أداء الأنشطة الهوائية «المشى ـ الجرى لمسافات طويلة نسبيا بجهد متوسط» مادام يتمتع بمستوى جيد من الصحة.

* تقل فترة استعادة الشفاء بعد أداء المجهود مع زيادة العمر سنويا وأن الأطفال يستطيعون فى هذه المرحلة بذل المجهود مع ارتفاع معدلات نبض القلب عما هو متوقع من قبل. فعلى سبيل المثال: يصل أقصى معدل لنبض القلب إلى ٢١٠ نبضة / دقيقة للجنسين

* يسجل البنون مستوى أفضل من البنات فى قياس لياقة الجهاز الدورى التنفسى وخاصة بعد البلوغ، نظرا لأن البنين يتميزون عن البنات بنسبة أقل لسمك الدهن، كما أن كمية نسبة تركيز الهيموجلوبين فى الدم تكون أكثر لدى البنين وخاصة البالغين.

* يفضل قياس لياقة الجهاز الدورى التنفسى من خلال اختبارات: الجرى ـ المشى لمسافة محددة واحد ميل «١٦١٠ مترا» أو لزمن محدد قدره ٩ دقائق.

مثـال: تقيـيم تطور نمو لياقـة الجهـاز الدورى التنفسى لأعمـار ٦ - ١٢ سنة فى اختبار الجرى لزمن ٩ دقائق (المسافة بالياردة).



العمر / المستوى	٦ سنوات بنين	٦ سنوات بنات	٨ سنوات بنين	٨ سنوات بنات	١٠ سنوات بنين	١٠ سنوات بنات	١٢ سنة بنين	١٢ سنة بنات
ممتاز	١٧٥٠	١٧٠٠	٢٢٠٠	١٨٦٠	٢٢٥٠	٢٠٦٧	٢٤٠٠	٢١٧٥
جيد جدا	١٤٦٩	١٤٤٠	١٨١٠	١٥٤٠	١٩١٠	١٦٥٠	١٩٧٥	١٧٦٠
جيد	١٢٨٠	١٢٠٨	١٥٩٥	١٣٥٨	١٦٩٠	١٤٦٠	١٧٦٠	١٥٩٠
ضعيف	١٠٩٠	١٠١٧	١٣٨٠	١٢٢٥	١٤٨٧	١٢٥٠	١٥٠٠	١٣٥٦
ضعيف جدا	٨١٦	٧٥٠	١٠٥٣	٩٧٠	١١١٠	٩٤٠	١٠٠٠	١٠٠٠

(٢) القوة العضلية:

«القدرة على إخراج أقصى قوة للتغلب على مقاومة ما أو رفع وزن بثقل معين».

* توجد عـلاقة خطية بين زيادة العـمر وتحسن القوة العـضلية خلال هذه الفـترة العمرية، بحيث تزداد القوة العضلية بمعدل الضعف.
* تنمو القدرة العـضلية أثناء السنوات الأولى ٦ - ٩ سنوات بمعدل بطىء نسـبيا مادام أن التلميذ لا يحصل على تدريبات بهدف تنميتها.
* يكون تقدم نمو القوة العضلية أفضل لدى المجـموعات للأطراف السفلى مقارنة بالمجموعات العضلية الخاصة بعضلات الذراعين والجذع.
* يفضل قياس نمو القوة العضلية باختبارات القوة الثابتة مثل: اختبار الديناموميتر لعضلات الرجلين والظهر، وقوة القبضة.

* يفضل استخدام القوة النسبية (القوة ÷ وزن الجسم)، وعدم الاقتصاد على القوة المطلقة عند تتبع نمو القوة العضلية أو المقارنة بين الجنسين.

* تفوق البنين على البنات فى جميع الأعمار بحوالى كيلو جرام فى كل سنة.

(٣) التحمل العضلى:

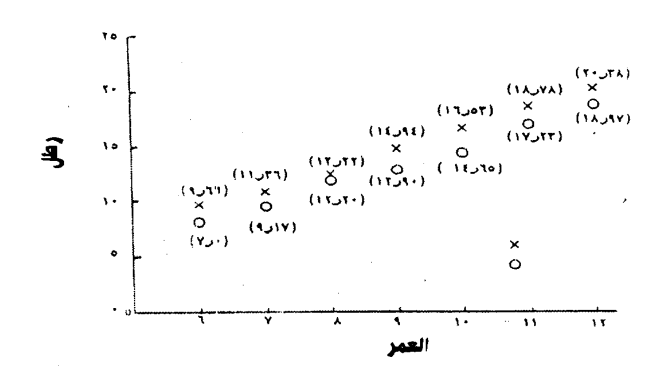
«مقدرة العضلات على تكرار انقباضات متتالية للتغلب على مقاومة ذات شدة متوسطة».

* عدم استقرار نمو التحمل العضلى، حيث يتوقف ذلك - إلى حد كبير - على مدى استخدام المجموعات العضلية أثناء حركة الطفل اليومية وفى اللعب.

* يتم تتبع نمو التحمل العضلى من خلال قياس قوة عضلات الذراعين وعضلات البطن.

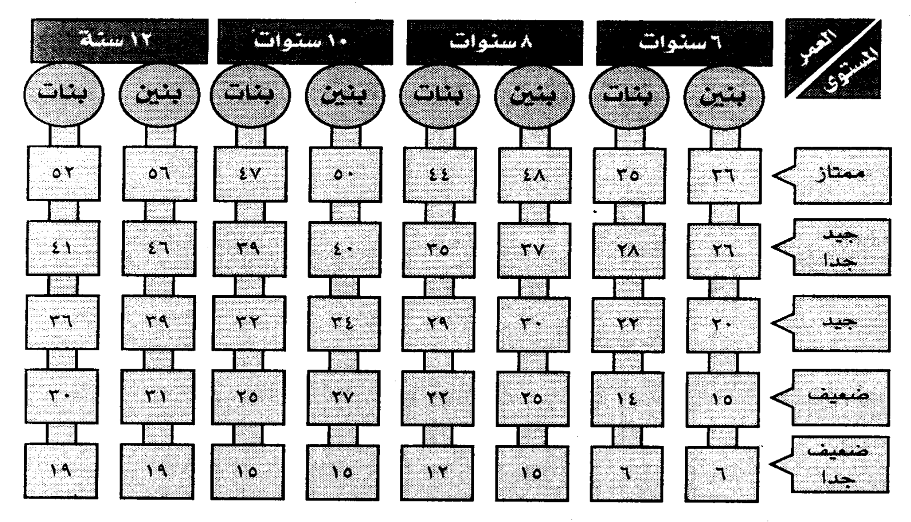
* بشكل عام يتقارب مستوى البنين والبنات فى تحمل القوة العضلية، ويسجل البنون تقدما محدودا عن البنات.

* قد تتفوق البنات عن البنين فى بعض قياسات تحمل القوة العضلية فى غضون فترة قبل المراهقة.



شكل (٤ - ٢) تطور القوة العضلية (قوة القبضة) لدى البنين والبنات خلال مرحلة الطفولة المتأخرة

مثال: تقييم تطور نمو التحمل العـضلى لأعمار ٦ - ١٢ سنة فى اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين لمدة دقيقة.



المستوى / العمر	٦ سنوات		٨ سنوات		١٠ سنوات		١٢ سنة	
	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات
ممتاز	٣٦	٣٥	٤٨	٤٤	٥٠	٤٧	٥٦	٥٢
جيد جدا	٢٦	٢٨	٣٧	٣٥	٤٠	٣٩	٤٦	٤١
جيد	٢٠	٢٢	٣٠	٢٩	٣٤	٣٢	٣٩	٣٦
ضعيف	١٥	١٤	٢٥	٢٢	٢٧	٢٥	٣١	٣٠
ضعيف جدا	٦	٦	١٥	١٢	١٥	١٥	١٩	١٩

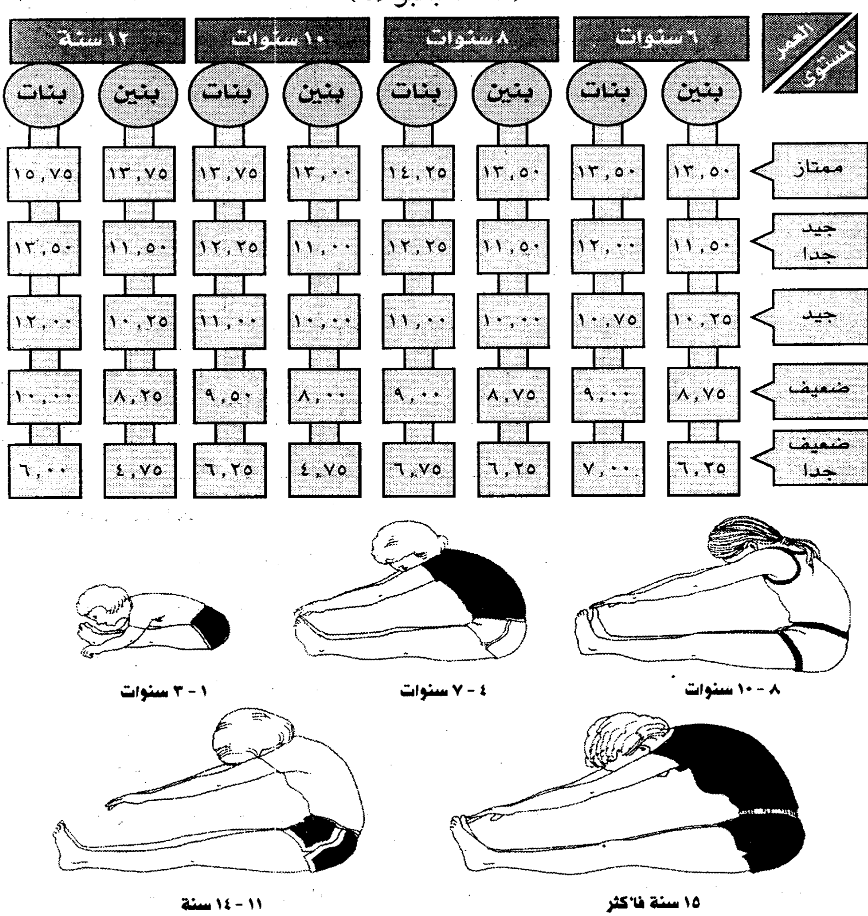
(٤) المرونة الحركية:

«مدى الحركة فى العضلات والأوتار والأربطة المحيطة بالمفصل».

* تحقق معظم مفاصل الجسم نموا فى مـداها الحركى خلال الفترة العمرية ٦ - ٩ سنوات.
* بطء معدل تقدم نمو المرونة لمفاصل الجسم فى نهاية هذه الفترة العمرية.
* تحقق البنات تفوقا على البنين فى معظم قياسات المرونة الحركية، وخاصة مرونة الجذع والفخذ أثناء مرحلتى الطفولة والمراهقة.
* يتأثر تطـور نمو المرونة الحركيـة لمفاصل الجـسم وفقا لفـرص الممارسـة للنشاط البدنى والحركى للطفل، على نحو أكثر من التأثر بتغير العمر.
* يجب أن يؤخـذ فى الاعـتـبـار أن تطور نمو المرونة لمفـاصل الجـسم يتـمـيـز بالخصوصية، بمعنى أن التلميذ الذى يتـميز بالمرونة الكبيرة فى مفصل الكتف، ليس بالضرورى أن يتميز كذلك بالنسبة لمفصل الفخذ.

مثال: تقييم تطور نمو المرونة الحركية لأعـمار ٦ - ١٢ سنة فى اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

(المسافة بالبوصة)



المستوى / العمر	٦ سنوات		٨ سنوات		١٠ سنوات		١٢ سنة	
	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات
ممتاز	١٣,٥٠	١٣,٥٠	١٣,٥٠	١٤,٢٥	١٣,٠٠	١٣,٧٥	١٣,٧٥	١٥,٧٥
جيد جدا	١١,٥٠	١٢,٠٠	١١,٥٠	١٢,٢٥	١١,٠٠	١٢,٢٥	١١,٥٠	١٣,٥٠
جيد	١٠,٢٥	١٠,٧٥	١٠,٠٠	١١,٠٠	١٠,٠٠	١١,٠٠	١٠,٢٥	١٢,٠٠
ضعيف	٨,٧٥	٩,٠٠	٨,٧٥	٩,٠٠	٨,٠٠	٩,٥٠	٨,٢٥	١٠,٠٠
ضعيف جدا	٦,٢٥	٧,٠٠	٦,٢٥	٦,٧٥	٤,٧٥	٦,٢٥	٤,٧٥	٦,٠٠

شكل (٤ - ٣) تطور المرونة عبر مراحل العمر من سنة إلى أكثر من ١٥ سنة

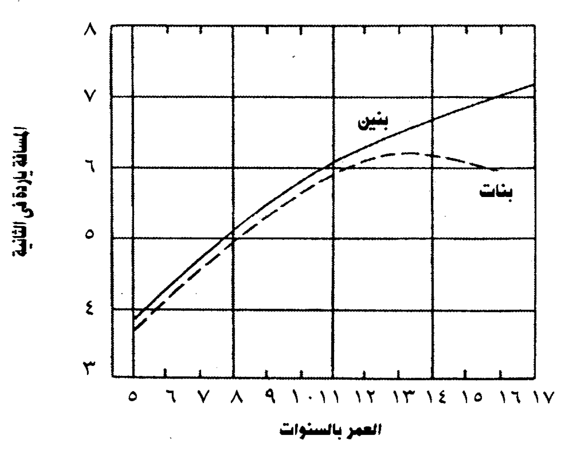
وفيما يلى عرض لأهم خصائص نمو مكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة لمرحلة الطفولة المتأخرة:

(١) السرعة:

«القدرة على أداء الحركة فى فترة زمنية قصيرة».

مثال: الجرى لمسافات قصيرة محددة، أو مسافة الجرى لفترات زمنية قصيرة.

* توجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن سرعة الجرى للأطفال (بنين ـ بنات) لهذه الفترة العمرية ٧ ـ ١٢ سنة.
* يسير نمو السرعة بمعدل منتظم ـ إلى درجة كبيرة ـ أى أن معدل التقدم يكون مستقرا من سنة إلى أخرى خلال هذه الفترة العمرية (٦ - ١٢ سنة).
* يحقق البنون تفوقا عن البنات فى السرعة الحركية خلال هذه الفترة العمرية (٦ - ١٢ سنة).
* يسير زمن رد الفعل Reaction Time ـ كمية (مقدار) الوقت المطلوب للاستجابة للمثير ـ وفقا لتطور السرعة الحركية، حيث تتحسن مع زيادة العمر، وأن البنين يتفوقون عن البنات.



شكل (٤ - ٤) نمو السرعة خلال الفترة العمرية ٧ - ١٢ سنة

(٢) القدرة العضلية:

«المقدرة على انتـقال الطاقة إلى القوة بمـعدل سريع» مثل الوثب العـمود، الوثب العريض.

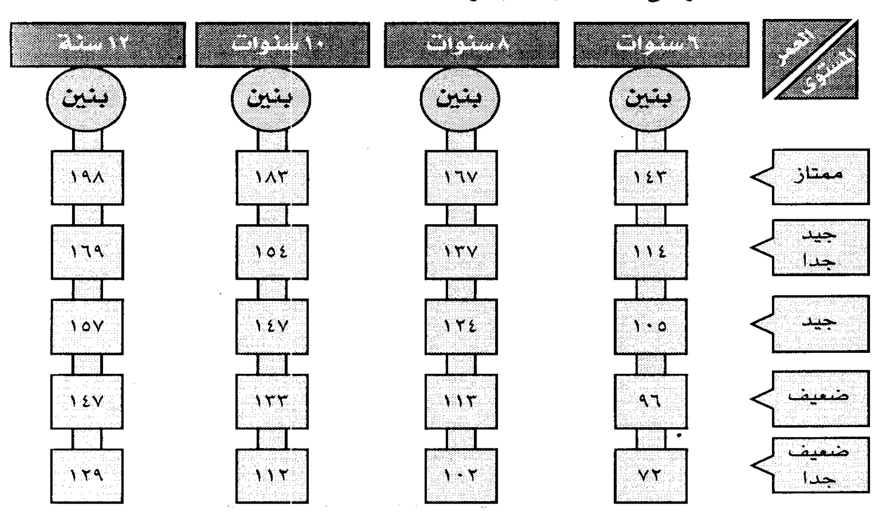
* تنمو القدرة العـضلية بشكل منتظم خلال الفتـرة ٦ - ١٢ سنة، ويتحقق ذلك لكل من البنين والبنات.

* يحقق البنون تفوقا على البنات يتراوح بين ٧ - ١٢ سنتيمترا عند قياس القدرة باختيار الوثب العريض.

* تزداد الفروق فـى نمو القدرة ــ بشكل واضح ــ لصـالح البنات بعد عـمر ١٢ سنة حـيث ينخفض مـعدل النمـو للبنات، بينمـا يزداد بشكل واضح بالنسـبة للبنين.

* يعتـبر اختـيار «الوثب العريض من الثبات» من أكثـر الاختيـارات استخـداما وصلاحية للمقارنة بين الأعمار المختلفة والجنس فى تطور نمو القدرة العضلية.

مثال: تقيـيم تطور نمو القدرة العـضلية لأعمـار ٦ ـ ١٢ سنة فى اختـبار الوثب العريض (المسافة بالسنتيمتر).



المستوى / العمر	٦ سنوات (بنين)	٨ سنوات (بنين)	١٠ سنوات (بنين)	١٢ سنة (بنين)
ممتاز	١٤٣	١٦٧	١٨٣	١٩٨
جيد جدا	١١٤	١٣٧	١٥٤	١٦٩
جيد	١٠٥	١٢٤	١٤٧	١٥٧
ضعيف	٩٦	١١٣	١٣٣	١٤٧
ضعيف جدا	٧٢	١٠٢	١١٢	١٢٩

التوافق:

«المقدرة على إدماج حركات متنوعة فى إطار واحد وتؤدى بانسيابية ودقة».

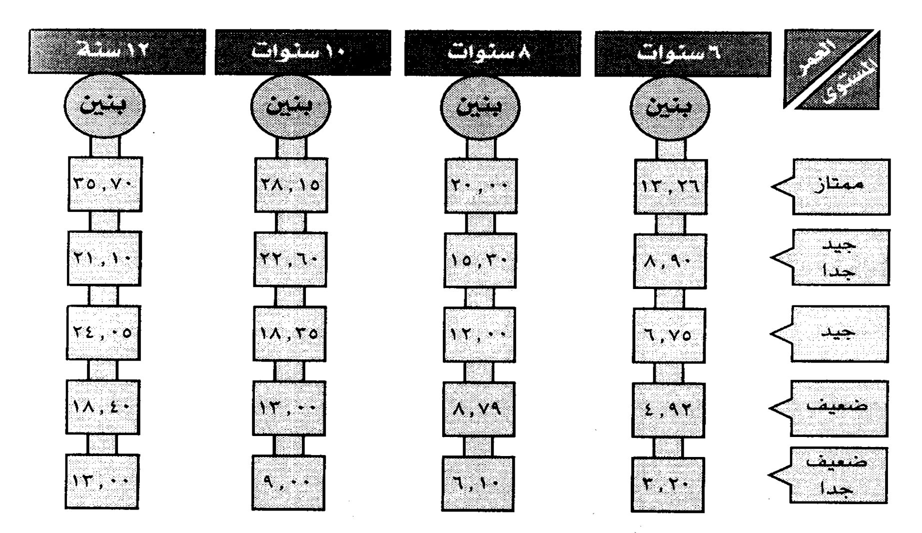
مثال: لقف الكرة ـ ضرب الكرة ـ رمى الكرة ـ . . . . . .

* تشهد هذه الفترة نموا منتظما للتوافق الحركى، ويتضاعف نمو هذه القدرة البدنية حوالى ثلاث مرات لكل من البنين والبنات.

* يتفوق البنون عن البنات مع زيادة العمر خلال هذه الفترة العمرية ٦ - ١٢ سنة، ويكون هذا التفوق أكثر وضوحا مع زيادة العمر بعد ١٢ سنة. .

* يعتبر اختبار رمى الكرة (كرة الهوكى) لا بعد مسافة من الاختيارات الشائعة لتتبع نمو التوافق الحركى.

مثال: تقييم تطور نمو التوافق لأعمار ٦ ـ ١٢ سنة لأعمار ٦ ـ ١٢ سنة فى اختبار رمى الهوكى لأبعد مسافة (بالمتر).



العمر / المستوى	٦ سنوات (بنين)	٨ سنوات (بنين)	١٠ سنوات (بنين)	١٢ سنة (بنين)
ممتاز	١٣,٢٦	٢٠,٠٠	٢٨,١٥	٣٥,٧٠
جيد جدا	٨,٩٠	١٥,٣٠	٢٢,٦٠	٢١,١٠
جيد	٦,٧٥	١٢,٠٠	١٨,٣٥	٢٤,٠٥
ضعيف	٤,٩٢	٨,٧٩	١٣,٠٠	١٨,٤٠
ضعيف جدا	٣,٢٠	٦,١٠	٩,٠٠	١٣,٠٠

الرشاقة:

« المقدرة على التغير السريع والدقيق لاتجاه الجسم ككل فى المجال» .

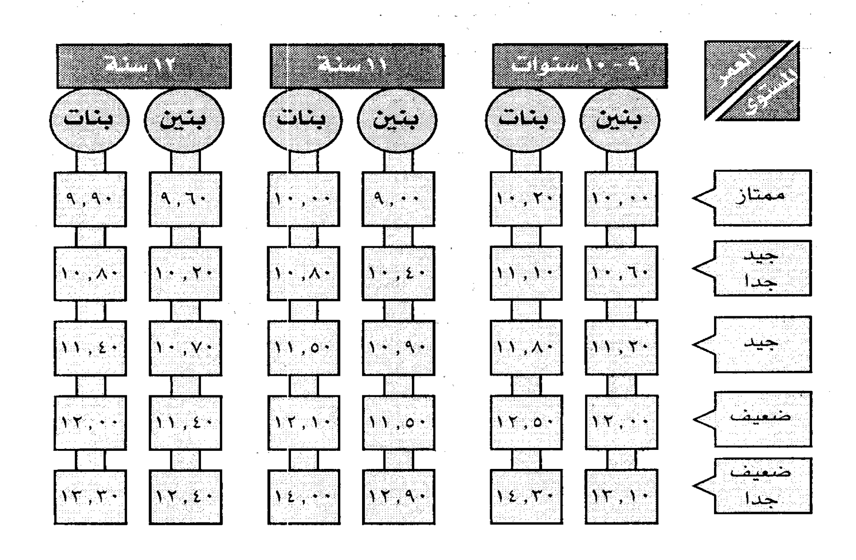
* يحقق الأطفال نموا محدودا للرشاقة خلال هذه الفترة العمرية ٦ - ١٢ سنة مقارنة بالقدرات البدنية الأخرى، ويبدو أن الوراثة تلعب دورا هاما فى تطور نمو الرشاقة، وبالرغم من ذلك يمكن تنميتها، ولكن تحتاج إلى درجة كبيرة من التدريب والممارسة.

* تشهد الفترة العمرية ٦ ـ ٩ سنوات تفوقا لدى البنات عن البنين فى هذه القدرة البدنية، بينما يتفوق البنون قليلا عن البنات فى الفترة العمرية ١٠ ـ ١٢ سنة.

* يستمر نمو هذه القدرة البدنية خلال فترة عمرية حتى ١٧ سنة بالنسبة للبنين، و١٤ سنة بالنسبة للبنات.

* هناك صعوبة فى تتبع نمو هذه القدرة البدنية (الرشاقة)، ويرجع ذلك بسبب التباين الكبير لنوع الاختبارات المستخدمة.

مثال: تقييم تطور نمو الرشاقة لأعمار ٩ - ١٢ سنة فى اختبار الحركى المكوكى ٤× ٩ مترا لأقرب عشر من الثانية



العمر / المستوى	٩ - ١٠ سنوات بنين	٩ - ١٠ سنوات بنات	١١ سنة بنين	١١ سنة بنات	١٢ سنة بنين	١٢ سنة بنات
ممتاز	١٠,٠٠	١٠,٢٠	٩,٠٠	١٠,٠٠	٩,٦٠	٩,٩٠
جيد جدا	١٠,٦٠	١١,١٠	١٠,٤٠	١٠,٨٠	١٠,٢٠	١٠,٨٠
جيد	١١,٢٠	١١,٨٠	١٠,٩٠	١١,٥٠	١٠,٧٠	١١,٤٠
ضعيف	١٢,٠٠	١٢,٥٠	١١,٥٠	١٢,١٠	١١,٤٠	١٢,٠٠
ضعيف جدا	١٣,١٠	١٤,٣٠	١٢,٩٠	١٤,٠٠	١٢,٤٠	١٣,٣٠

التوازن:

«القدرة على الاحتفاظ بالتوازن من الثبات أو الحركة»

مثال: المشى على عارضة التوازن يتطلب اتزانا جيدا.

* تفوق البنين عن البنات فى التوازن الثابت عند عمر ٦ و٧ سنوات، بينما تتفوق البنات عن البنين فى عمر ٧ - ٩ سنوات.

* تحسن التوازن الحركى مع زيادة العمر ٦ - ١٢ سنة، ثم يحدث توقف أو انخفاض فى معدل النمو لدى البنات بعد ١٢ سنة، بينما يستمر بالنسبة للبنين.

* يتميز مسار النمو للتوازن بأنه غير منتظم، بمعنى أن أعمار معينة تشهد تقدما ملحوظا لنمو التوازن كما هو الحال فى عمر ٩، ١٠ سنوات، بينما يضعف هذا المعدل للنمو فى أعمار أخرى، كما هو الحال فى عمر ٨، ٩ سنوات أو ١٠، ١١ سنة بالنسبة للبنين. وعمر ١٢، ١٣ سنة بالنسبة للبنات.

أهم خصائص النمو للقدرات الحركية والبدنية لمرحلة الطفولة المتأخرة (٦ - ١٢ سنة)

- يتميز النمو فى هذه الفترة بالبطء والسرعة المستقرة لكل من الطول والوزن.
- يتراوح معدل الزيادة السنوى للطول من ٥ - ٧ سم، والوزن من ٢ - ٣ كيلو جرام.
- تتميز هذه الفترة بنمو عضلات الجسم الكبيرة على نحو أكثر تطورا من عضلات الجسم الصغيرة.
- تشهد بداية هذه الفترة تطورا بطيئا للأنشطة التى تتطلب قدرات توافقية بين العينين وأطراف الجسم، بينما تتحسن هذه القدرات التوافقية فى نهاية هذه الفترة.
- تعتبر هذه الفترة - من منظور النمو والتطور الحركى - هى فترة انتقالية من مرحلة صقل القدرات الحركية الأساسية إلى بداية تكوين المهارات الحركية الانتقالية للألعاب والمهارات الرياضية.
- تتميز بداية هذه المرحلة بالنشاط الزائد، وعدم ترشيد الطاقة والجهد البدنى، ويتضح ذلك عندما نلاحظ أداء الطفل بعض الحركات الجانبية الزائدة عن المطلوب عند أداء الرمى، أو ركل الكرة أو أداء الدحرجات.
- يتميز كل من البنين والبنات بالطاقة الكبيرة لبذل النشاط الحركى، ولكن مقدرتهم على التحمل تكون منخفضة ويشعرون بالتعب بسرعة.
- يستطيع طفل هذه المرحلة أداء الأنشطة الهوائية مثل: المشى، الجرى، ركوب الدراجات... إلخ، ويتميز البنون عن البنات فى لياقة الجهاز الدورى التنفسى، ويكون الفارق محدودا.
- يتأثر معدل نمو لياقة الجهاز الدورى التنفسى لدى الأطفال فى هذه المرحلة بحجم الجسم أكثر من نوع الجنس.
- تزداد القوة العضلية مع زيادة عمر الطفل، ويتفوق البنون عن البنات فى جميع الأعمار بحوالى كيلو جرام فى كل سنة.
- تعتبر الفترة العمرية (٦ - ٩ سنوات) أفضل فترة لنمو المرونة الحركية، وتحقق البنات تفوقا على البنين فى قياسات المرونة.
- يسير نمو كل من السرعة والقدرة العضلية بمعدل منتظم - إلى درجة كبيرة - أى أن معدل التقدم يكون مستقرا من سنة إلى أخرى فى كل منهما.
- تشهد هذه الفترة تحسنا واضحا فى كل من التوازن الثابت والمتحرك.

النمو العقلى - المعرفى:

تتميز بداية هذه المرحلة بنضوج بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية فالطفل يستطيع البدء بالتفكير المجرد والتصور والتذكر والانتباه المقصود. وبالرغم من أن هذه المرحلة تتميز ببطء فى النمو الجسمى العام، فإن التكوين العقلى يبدأ نشاطه الإدراكى واستمرار التفكير الحسى وشموله، كما تشهد هذه المرحلة بدء الخيال العملى الواقعى فى تفكيره مع قدرته على شىء أولى من التفكير المجرد. كما أن انتقال الطفل إلى المدرسة يقدم له مجالا واسعا للكشف والتجريب والمقارنة والتقليد والقراءة مما يساعده على النمو الإدراكى السريع.

يستمر الطفل خلال هذه المرحلة ـ كما فى سابقتها ـ يفكر بواسطة الصور البصرية، فهو حينما يريد أن يتذكر شيئا قاله المربى الرياضى فإنه يتصور المربى أمامه ثم يتذكره ناظرا إليه وهو يقول تعليماته، وكلما اقترب الطفل من نهاية هذه المرحلة ضعف هذا التصور البصرى أو الصورة البصرية وتحل محلها ألفاظ وكلمات.

وإذا كان خيال الطفل فى المرحلة السابقة (الطفولة المبكرة)، يتميز بالوهم والخرافة وأنه غير واقعى، فإن هذه المرحلة فى بدايتها تشهد تدرج خيال الطفل ويصبح خيالا عمليا واقعيا. وفى نهاية هذه المرحلة ١٠ ـ ١٢ سنة فإن تخيلات الطفل تتميز بالواقعية، فبينما كان الطفل يتجه نحو اللعب الإيهامى فى المرحلة السابقة نجده الآن يتجه نحو ما هو واقعى.

كما أن هذه المرحلة من النمو تشهد نموا عقليا فى عملية التفكير المجرد بحيث يصبح الطفل قادرا على التفكير دون اعتماده كليا على الصور الحسية المادية، وفى نهاية هذه المرحلة (١٠ - ١٢ سنة) ينتقل إلى مرحلة تفسير المعلومات وأن يواجه كثيرا من المشكلات والمواقف الحرجة ويعمل على التغلب عليها.

وتتميز هذه المرحلة بنمو مطرد سريع فى المقدرة على التذكر ـ استعادة الطفل ما مرّ فى خبرته السابقة ـ ولكن يلاحظ أنه حتى سن التاسعة يميل إلى الحفظ الآلى، ويصعب عليه فهم الشىء عن طريق الأسباب. أما بعد التاسعة فإنه يميل إلى التذكر عن طريق الفهم.

هذا، ويلاحظ أن الطفل فى هذه المرحلة يتسم بحبه للاستطلاع والكشف ويبدو ذلك فى كثرة التساؤلات لمعظم الأشياء التى تقابله.

ويتوقع أن تظهر الفروق الفردية بشكل واضح من الناحية العقلية، وهو أمر طبيعى نتيجة نمو القدرات العقلية من ناحية وتمايزها من ناحية أخرى.

أهم خصائص النمو العقلى - المعرفى لمرحلة الطفولة المتأخرة (٦ - ١٢ سنة)

- مقدرة محدودة لتركيز الانتباه فى بداية هذه المرحلة، ثم يحدث تحسن تدريجى حتى نهاية هذه المرحلة. وبالرغم من ذلك فإن كلا من البنين والبنات فى وسعهم قضاء أوقات طويلة نسبيا فى ممارسة الأنشطة التى تستثير اهتمامهم.
- يفكر الطفل فى بداية هذه المرحلة بواسطة الصورة البصرية، وكلما اقترب من نهاية هذه المرحلة يقل الاعتماد على الصورة البصرية ويحل محلها تدريجيا الألفاظ والكلمات.
- يتميز التخيل - إضافة جديدة - فى بداية هذه المرحلة بالابتعاد عن الواقع، أما فى نهاية هذه المرحلة فإن تخيلات الطفل تتميز بالواقعية، وبينما كان الطفل يتجه نحو اللعب الإيهامى فى المرحلة السابقة أصبح يتجه نحو ما هو واقعى.
- نمو مطرد سريع فى المقدرة على التذكر - استعادة الطفل ما مرَّ فى خبرته السابقة - ولكن فى بداية هذه المرحلة يميل إلى الحفظ الآلى ويصعب عليه فهم الأشياء عن طريق الأسباب، أما فى النصف الثانى من هذه المرحلة يبدأ عنصر الفهم يدخل كأحد العوامل التى تساعد على التذكر.
- زيادة حب الاستطلاع والاستكشاف الحركى والرغبة لمعرفة الإجابة عن السؤال لماذا؟.
- تزداد المقدرة على تعلم ونمو المفاهيم والتفكير المجرد، ومن أمثلة ذلك معرفة الصواب والخطأ، والخير والشر، وتقرب هذه المعايير وتلك القيم من معايير وقيم الكبار.
- زيادة المحصول اللغوى نتيجة ما يسمعه الطفل من مفردات ومصطلحات من المعلمين بالمدرسة ونتيجة ما يقرأه فى كتبه الدراسية أو فى قراءاته الحرة.

النمو الاجتماعى ـ الانفعالى:

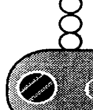
تتسع بيئة الطفل الاجتماعية فى هذه المرحلة، حيث أصبح تلميذا فى المدرسة التى تضم مجموعة من الأصدقاء أو الزملاء فى نفس العمر، وكذلك مجموعة من الراشدين الكبار (المعلمين)، وعلى الطفل أن يتعامل مع هؤلاء جميعا، وأن يكتسب معاييرهم واتجاهاتهم وقيمهم.

هذا، ويزداد تأثير جماعة الأصدقاء (الرفاق) على التلميذ خلال هذه الفترة، ويستغرق العمل الجماعى والنشاط الاجتماعى معظم وقت الطفل، ويفتخر بعضويته فى جماعة الفريق، ويميل إلى اللعب الجماعى ويتميز بالتعاون والتنافس والولاء والتماسك، ويزداد الشعور بالمسئولية والقدرة على الضبط الذاتى للسلوك، وخلال هذه المرحلة يقل الاعتماد على الكبار ويزداد نمو الاستقلال والاعتماد على النفس.

أما من ناحية النمو الانفعالى فإن هذه المرحلة تتميز بالاستقرار والثبات الانفعالى وبالاعتدال فى الحالة المزاجية، ويطلق عليها: (مرحلة الطفولة الهادئة انفعاليا). تلك المرحلة التى تتوسط مرحلتى: الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة) ومرحلة المراهقة، وكلاهما يتسم بدرجة من الحدة الانفعالية، ويرجع سبب الهدوء الانفعالى لدى الطفل فى هذه المرحلة إلى أن دائرة اتصاله بالعالم الخارجى اتسعت وتشعبت، فهو يتصل اتصالا مباشرا بأقرانه من التلاميذ، أو الراشدين (الكبار). وهذا التنوع والاتساع فى دائرة الطفل الاجتماعية يصرفه عن التركيز على مطالبه الشخصية، فلا تكون هناك مبررات قوية للانفعال والتوتر الزائدين.

أهم خصائص النمو الاجتماعى - الانفعالى لمرحلة الطفولة المتأخرة (٦ - ١٢ سنة)

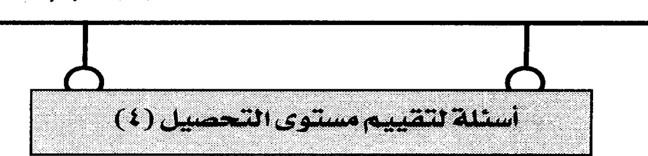
- تتميز السنوات الأولى لهذه المرحلة بتمركز التلميذ، نحو ذاته، وعدم التفاعل الجيد فى اللعب مع المجموعات الكبيرة، بينما يستطيع التفاعل الجيد. فى اللعب مع المجموعات الصغيرة.
- يحدث التقدم الاجتماعى للتلميذ عند ممارسته اللعب، حيث يلاحظ مع تقدم عمر التلميذ أنه يؤدى اللعب الجماعى بدلا من اللعب الفردى (الانعزالى)، بمعنى أنه يستطيع أن يشارك فى الألعاب الجماعية كعضو فى فريق يفهم روح الفريق ويلتزم بها.
- تتميز علاقات التلميذ مع رفاقه وزملائه بالتعاون بعد أن كانت علاقات التنافس والعداء هى التى تسود علاقاته برفاقه فى مرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة).
- اتساع دائرة اتصال التلميذ بالعالم الخارجى مع التلاميذ ومع المربين (المعلمين) يصرفه عن التركيز على مطالبه الشخصية فلا تكون هناك مبررات قوية للانفعال والتوتر الزائدين: (مرحلة الطفولة الهادئة انفعاليا).
- تزداد قدرة التلاميذ على ضبط النفس، وضبط مشاعرهم وكبتها، وتقل مخاوف الأطفال، بينما تظهر لديهم مخاوف من نوع جديد هى المخاوف المرتبطة بالفشل فيما يقومون به من واجبات أو أعمال معينة.
- يثق التلميذ فى نفسه نظرا لزيادة معلوماته ومهاراته التى يكتسبها، ويصبح قادرا على إشباع حاجاته، ويصبح أكثر استقلالا.
- تعتبر هذه المرحلة مجالا طيبا لغرس القيم والمبادئ الأخلاقية، وفيها يحس الطفل بالخطأ ويؤنب نفسه.
- يحتاج التلميذ إلى الشهرة وإثبات الذات.



توجيه النشاط الحركي للتلميذ في ضوء خصائص النمو (٦ - ١٢ سنة)

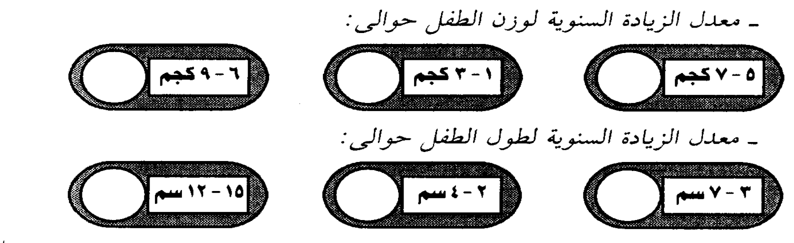
- نظرا إلى حاجة الطفل إلى النشاط الزائد وتفضيله ممارسة الأنشطة التي تتميز بالحيوية والنشاط فإنه يراعى عند تخطيط برامج الأنشطة الرياضية أن يتاح لكل تلميذ فرصة بذل أقصى نشاط خلال الوقت المحدد للممارسة، ويقترح أن يكون بواقع درس يومي مقداره ٣٠ دقيقة لتلاميذ الصف الأول والثاني الابتدائي، وأن تزداد فترة الدرس للتلاميذ الأكبر سنا بحيث تصل إلى ٤٥ دقيقة بواقع ثلاث مرات أسبوعيا، أو قد تزيد فترة الدرس إلى ٦٠ دقيقة بواقع أربع مرات في الأسبوع.
- نظرا لأن هذه الفترة تشهد زيادة مستقرة في نمو الطول والوزن وتتحسن اللياقة الصحية، والقدرات البدنية من حيث: القوة، التوازن، الرشاقة، المرونة فإنه يراعى أن تتضمن برامج الأنشطة الرياضية للتلميذ فرصا متنوعة لممارسة المهارات التي سبق تعلمها على أن يستخدمها التلميذ في مواقف جديدة متنوعة.
- نظرا لأن البناء الجسمي للطفل في بداية هذه الفترة (٦ ـ ٧ سنوات) يتميز بقصر الطرف السفلي في علاقته بالجذع مما يؤدي إلى عدم الاستقرار في القدرات المرتبطة بالتوافق البدني الحركي، فإنه يراعى أن تتضمن برامج الأنشطة الرياضية للتلميذ، التركيز على أنشطة التحكم والسيطرة مثل: لقف واستلام الكرة، ركل الكرة، ضرب الكرة بالمضرب. . . إلخ. بينما في عمر ٨ ـ ٩ سنوات، حيث يكون هناك تناسق بين نسب الجسم للطرفين العلوي والسفلي ويحدث تحسن في قدرات الاتزان، فإنه يراعى تقديم أنشطة الاتزان المتنوعة مثل حركات الجمباز.

- حيث إن الطفل فى بداية هذه المرحلة تتحسن مقدرته على تركيز البصر ومتابعة الأشـياء والتـناول فإنه يراعـى تقديم بعض الأنـشطة مثل: اسـتـلام الكرات، المحاورة باستخدام اليدين، أو القدمين.
- حيث إن طفل هذه المرحلة يتمكن من أداء معظم الحركات الانتقالية، فيجب أن توجه برامج الأنشـطة الرياضية إلى التـركيز على صـقل وتنميـة هذه القدرات الحركيـة الأساسية، وتنوع اسـتـخدامهـا كأساس للمهـارات الحركية الانتـقالية للألعاب والمهارات الرياضية.
- حـيث إن هناك فروقـا بين البنين والبنـات فى منتصف هـذه المرحلة (عمـر ٩ سنوات) فإنه يجب تقديم أنشطة متنوعة وفق فروق النضج بين الجنسين.
- نظرا لأن الطفل فى منتصف هذه المرحلة (٩ - ١٠ سنوات) يحـقق نموا سريعا للتحكم فى العضـلات الدقيقة فإنه يراعى أن تتضـمن برامج الأنشطة الرياضية استخدام العضلات الدقيقة (الصغيرة) لكل من اليدين، الرسغ، القدمين مثل: مهارات الرمى، المسك، الركل، الضرب، التحكم فى الأشياء.
- نظرا لأن هذه الفترة العمرية وخاصة النصف الثانى من مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ - ١٢ سنة تتميز بمقدرة الطفل على سرعة اكتساب وتعلم المهارات والقدرات الحركيـة المتنوعة وأنها تعتـبر فترة مناسبـة لبداية التخصص المبكر للتـلاميذ فى معـظم الأنشطة الرياضيـة؛ لذلك يراعى أن تتضـمن دروس التربـية الرياضـية والنشاط الرياضى المدرسى فـرصا متنوعـة تسمح للتلاميـذ بالتعرف واكتـساب المهارات الأساسية العامة لأنشطة رياضية متنوعة.



أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٤)

● **بعد قراءة خصائص النمو لمرحلة الطفولة المبكرة (٦ ـ ١٢ سنوات)، اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:**



● **بعد قراءة خصائص النمو لمرحلة الطفولة المبكرة (٦ ـ ١٢ سنوات)، ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية، ولماذا؟**

ـ *يتفوق البنون على البنات عادة فى كل من الطول والوزن* ( ).

____

____

ـ *طفرة النمو الجنسى قبل البلوغ لدى البنين تسبق البنات* ( ).

____

____

ـ *تتميز بداية هذه الفترة العمرية بالتحسن فى أنشطة التوافق* ( ).

____

____

ـ *تنمو عضلات الجسم الصغيرة على نحو أكثر من عضلات الجسم الكبير* ( ).

____

____

- يتأثر نمو لياقة الجهاز الدورى التنفسى بنوع الجنس (بنين / بنات) أكثر من حجم الجسم ( ) .

- تشهد نهاية هذه الفترة فروقا قليلة لصالح البنين فى لياقة التحمل الدورى التنفسى ( ) .

- تتفوق البنات على البنين فى بداية هذه الفترة (٦ - ٩ سنوات)، بينما يتفوق البنون عن البنات فى نهاية هذه الفترة (٩ - ١٢ سنة) فى القوة العضلية ( ) .

- تنمو القوة لعضلات الذراع والجذع على نحو أكبر من عضلات الطرف السفلى ( ) .

- تزداد القوة العضلية خلال هذه الفترة بمعدل ثلاثة أضعاف ( ) .

- يتفوق البنون بشكل واضح عن البنات فى تحمل القوة العضلية ( ) .

- يتأثر نمو المرونة الحركية وتطورها بالتدريب والممارسة أكثر من العمر السنى ( )

- يتفوق البنات عن البنين فى معظم قياسات المرونة الحركية ( ).

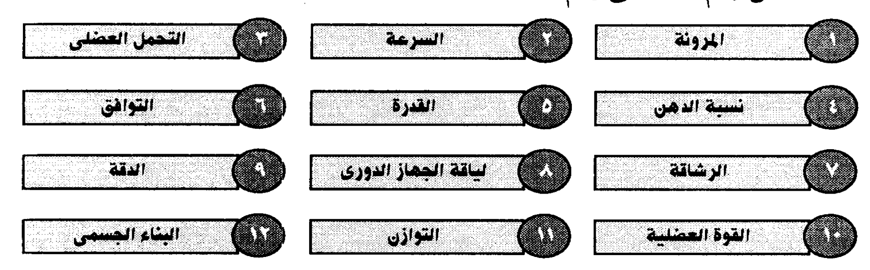
- عدم وجود فروق بين البنين والبنات فى نمو السرعة الحركية ( ).

- يتفوق البنون عن البنات فى عنصر الرشاقة خلال الفترة (٦ ـ ٩ سنوات)، بينما تتفوق البنات عن البنين فى عمر (٩ ـ ١٢ سنة) ( ).

- تتميز هذه الفترة (٦ ـ ١٢ سنة) بالنمو المنتظم للتوازن الحركى للطفل ( ).

- يتميز أطفال هذه المرحلة العمرية بالطاقة الكبيرة لبذل النشاط الحركى والقدرة على التحمل ( ).

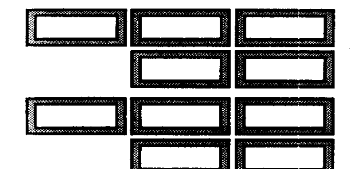
● فيما يلى نماذج لتطور بعض الحركات الأساسية لمرحلة الطفولة المتأخرة (٦ ـ ١٢ سنة) من رقم (١) حتى رقم (١٢):



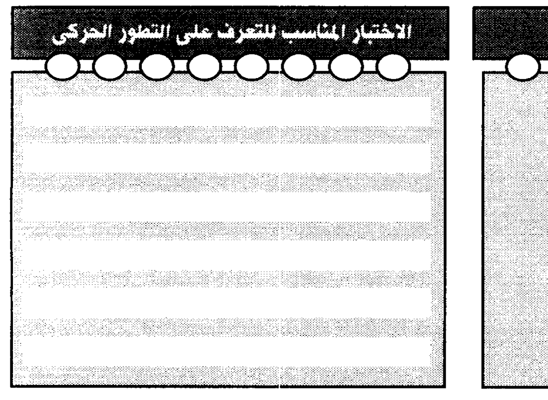
والمطلوب: تحديد الأرقام التى تناسب المكونات التالية:

أولا ـ مكونات اللياقة المرتبطة بصحة التلميذ:

ثانيا ـ مكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة والقدرة الحركية للتلميذ:



● من خلال مراجعتك للاختبارات المستخدمة للتعرف على تطور القدرات البدنية والحركية للطفل خلال هذه الفترة العمرية، اذكر الاختبار الأكثر صلاحية واستخداما:



• لماذا يتميز طفل هذه المرحلة العمرية (٦ ـ ١٢ سنة) بالهدوء الانفعالى؟

____

____

____

• اذكر أهم خصائص النمو العقلى للطفل فى هذه الفترة العمرية (٦ ـ ١٢ سنة) التى يستفيد منها المربى الرياضى فى التعامل مع التلاميذ:

____

____

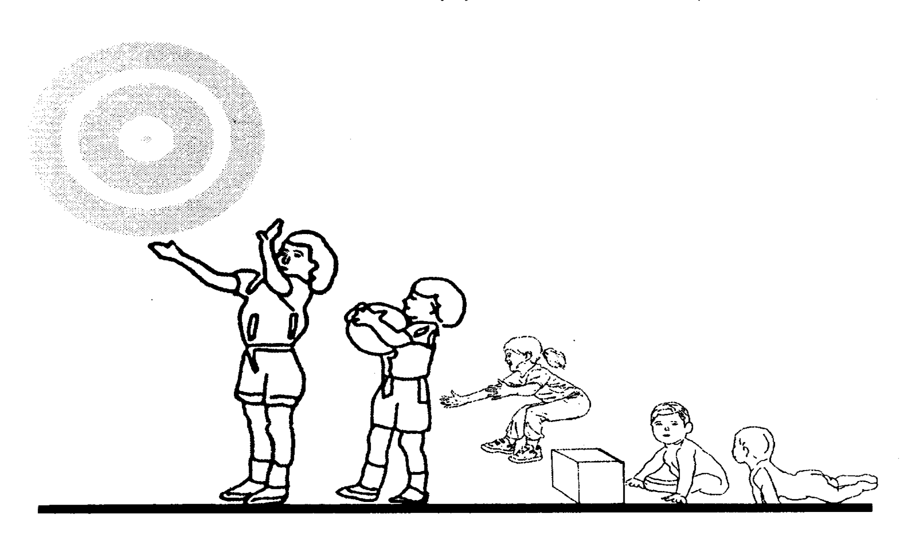
____

____

الفصل الخامس

خصائص النمو لمرحلة البلوغ والمرهقة
(١٢ - ١٨ سنة)

- النمو الجسمى .
- نمو القدرات الحركية والبدنية .
- النمو العقلى - المعرفى.
- النمو الاجتماعى - الانفعالى.
- توجيه النشاط الحركى للطفل فى ضوء خصائص النمو (١٢ - ١٨ سنة).
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٥).



النمو الجسمى:

ينظر إلى المراهقة على أنها انتقال جسمى وعـقلى وانفعالى واجتماعى بين مرحلة الطفولة ومـرحلة الشبـاب والنضج. ولهذه المرحلة أهميـتها فى حـياة التلمـيذ وتكوين شخصيـته، لما يصاحبهـا من تغيرات لها آثارها فى مختلف مـجالات النمو. هذا، وإذا كانت الطفولة المتأخرة تعـتبر فترة كمون جسمى وانفعالى لهـدوئها النسبى، فإن المراهقة مرحلة طفرة فى النمو الجسمى وتقلب فى الانفعال.

فالمراهقـة بمعناها العام هى المرحلة التى تبـدأ بالبلوغ وتنتهى بالرشد، فـهى لهذا عملية بيولوچية عضوية فى بدئها وظاهرة اجتـماعية فى نهايتها، وهى تعنى التدرج نحو النضج الجنسى والانفـعالى والعقلى، وهذا يتـضح الفرق بين: كلمـة المراهقة Adoles-cence، وكلمـة البلوغ Puberty، فـالبلـوغ يقـتـصـر مـعناه على النمـو الجنسى والفسيولوچى، أمـا المراهقة فتطلق على مرحلة كاملة تبدأ بالبلوغ وتستـمر حتى مرحلة النضج، وهى مرحلة ممتـدة لسنوات من الثالثة عشر إلى التـاسعة عشر تقـريبا، أو قبل ذلك أو بعد ذلك بعام أو عامين.

ويحسن عندمـا نتحدث عن خـصائص النمو لمـرحلة المراهقة فى مجـال النشاط الرياضى المدرسى أن نميز بين مـرحلة المراهقة المبكرة (١٢ ـ ١٤ سنة) تقريبـا، أى النمو فى مرحلـة التعليم الإعـدادى (الحلقة الثانـية من التعلـيم الأساسى)، ومرحلـة المراهقة المتأخرة (١٥ - ١٨ سنة) أى النمو فى مرحلة التعليم الثانوى.

وعندما نتـحدث عن النمو الجـسمى فى **مرحلة المراهـقة المبكرة** (١٢ ـ ١٤ سنة) فإنها تتسم بالنمو الجسمى السريع وطفرة النمو، وتتميز هذه الطفرة فى النمو بزيادة طول البنين ٧,٥ سم إلى ١٣ سم، بيـنما يزيد طول الـبنات من ٥ إلى ١٠ سم، ويزيد وزن البنين والبنات بحوالى ٤ ـ ٦ كيلو جرامات.

ويصاحب عـادة الزيادة السريعـة لطول الجسم اتسـاع الكتفين ومـحيط الأرداف، وزيادة طول الجذع وطول الساقين. ويتميز البنون باتساع الكتفين، بينما تتميز البنات بنمو أكثر من عظام الحوض.

والبنات عادة ما تبدأ لديهن فترة المراهـقة قبل البنين بما يقرب من عام أو عامين. كما يصلن إلى عملية اكتمال النضج قبل البنين. وهذا يفسر لنا ظاهرة الطول والوزن فى نهاية فترة الطفولة المتأخرة، فـعادة ما نجد البنات أطول من البنين وأثقل منهم وزنا وأكثر نضجـا. وفى بداية المراهقة نجد البنين يبدأون فـى اللحاق بالبنات وبعد ذلك يصبـحون أثقل وزنا وأطول قامة من البنات.

وتتميـز هذه المرحلة (المراهقة المبكرة) بحدوث تأخر فى النمـو العضلى عن النمو العظمى الطولى، ولذلك يشعر المراهق ببعض آلام النمو الجسمى لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة.

وتوجد خصائص جـسمية نوعية، فالبنون يحـدث لديهم زيادة ملحوظة فى القوة البدنيـة وأنسجة العضـلات، فى حين أن البنات تنمو لديهن أنسـجة دهنية بصورة أكـبر تساعد على استدارة أجسامهن.

كذلك من مظاهر التغيـرات الجسمية ظهور الخصائص الجنسـية الأولية والثانوية، وعلى الرغم من أن نتـاج هذه العـملية يـكون متـشابـها عند الذكـور والإناث، إلا أن تفاصيـل ذلك تختلف، فنلاحظ على سبيل المثـال نمو شعر الإبطين وشعـر الوجه لدى الذكور، وبروز النهدين واستدارة الإليتين عند الإناث.

أما **مرحلة المراهقـة المتأخرة** ١٥ ـ ١٨ سنة فإنها تتميـز ـ بصفة عامة ـ بالبطء فى مـعدل النمـو الجسـمى، ويزداد نمو العضـلات بدرجـة أكبـر من نمو العظام، وخاصـة عضلات الجذع والصدر والرجلين مما يحقـق نوعا من استعادة المراهق (الذكور ـ الإناث) التوازن والتناسق بشكل الجسم، كذلك تتضح النسب الجسمية الناضجة.

ويتوقع أن يتـم النضج الهيكلى فى نهـاية مرحلة المراهقة، ويـزداد الطول بدرجة طفـيـفة عند كـل الجنسين، ويكون البنون أطول من البنـات، ويزداد الوزن عند كل من الجنسين مع وضوحه بدرجة أكبر عند البنين.

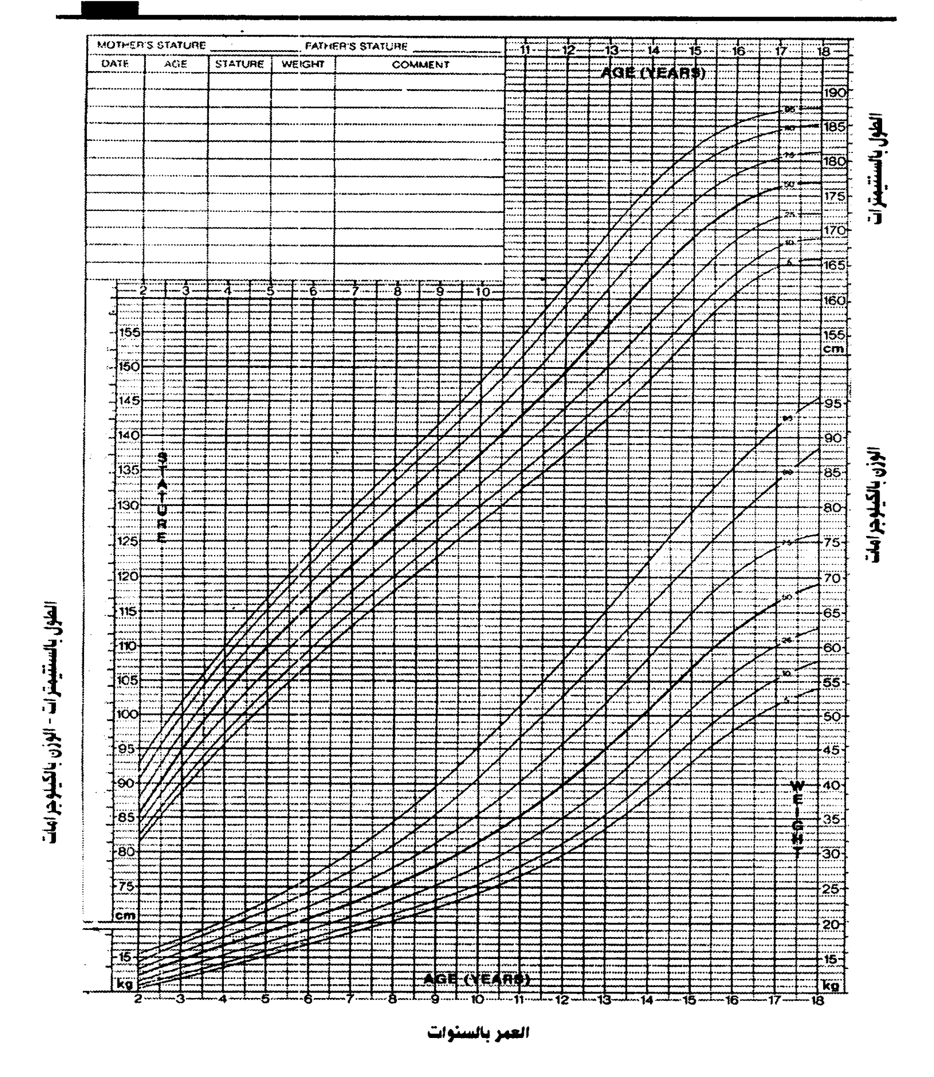
أهم الخصائص الجسمية لمرحلة المراهقة ١٢ - ١٨ سنة

مرحلة المراهقة المبكرة ١٢ - ١٤ سنة:

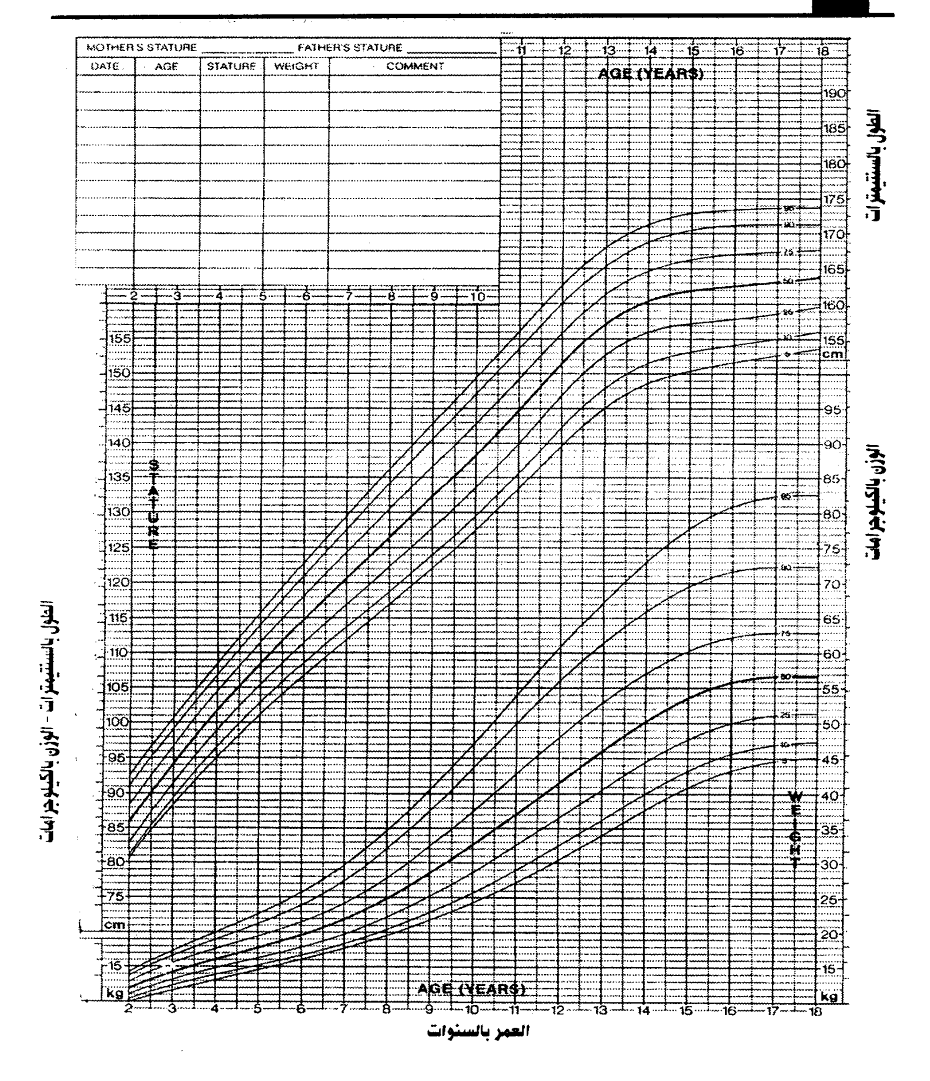
- طفرة فى نمو الطول والوزن للجنسين، ويصاحب ذلك اتساع الكتفين ومحيط الأرداف، وزيادة طول الجذع وطول الساقين.
- تبدأ فترة المراهقة لدى البنات مبكرا عن البنين بحوالى سنة أو سنتين.
- يتميز البنون باتساع الكتفين، بينما تتميز البنات بنمو أكثر فى عظام الحوض.
- تسبق البنات البنين فى النمو العظمى، إذ يبلغ أقصى سرعته بين ١١ - ١٤ سنة عند البنات، ويبلغ أقصى سرعته بين ١٣,٥ - ١٤,٥ عند البنين.
- يتأخر النمو العضلى عن النمو العظمى الطولى، ولذلك يشعر المراهق ببعض آلام النمو الجسمى لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة.
- زيادة ملحوظة فى القوة البدنية وأنسجة العضلات للبنين، فى حين أن البنات تنمو لديهن أنسجة دهنية بصورة أكبر مما يساعد على استدارة أجسامهن.
- ظهور بعض الأعراض الجنسية الثانوية مثل نمو شعر الإبطين والوجه لدى البنين، وبروز النهدين واستدارة الإليتين عند البنات.
- تهتم البنات أكثر من البنين بالمظهر الشخصى من حيث الطول والوزن والمظهر العام.
- توجد بعض المشكلات المرتبطة بالعيوب القوامية، نتيجة عدم التوازن والتناسق فى نمو بعض أجزاء الجسم، ونتيجة زيادة تراكم الدهون فى مناطق معينة دون المناطق الأخرى.

مرحلة المراهقة المتأخرة ١٥ - ١٨ سنة:

- البطء فى معدل النمو الجسمى، ويزداد الطول بدرجة طفيفة لدى الجنسين.
- زيادة نمو العضلات بدرجة أكبر من نمو العضلات.
- يكون البنون أكثر طولا وأقل وزنا من البنات.
- يصل البنون والبنات فى نهاية هذه المرحلة إلى النضج الجسمى والهيكلى حيث تتحدد ملامح الجسم فى صورته الكاملة.



شكل (٥ - ١) النمو الجسمى من حيث الطول والوزن مع تطور العمر السنى من ٢ - ١٨ سنة (للذكور)



شكل (٥ -٢) النمو الجسمى من حيث الطول والوزن مع تطور العمر السنى من ٢ - ١٨ سنة (للإناث)

نمو القدرات الحركية والبدنية:

تعتبر الفترة العمرية الخاصة بالبلوغ وبداية المراهقة فيما بين ١١ إلى ١٣ سنة موازية لمرحلة الحركة الرياضية وفقا لتطور النمو الحركى، وبعد أن تميزت الفترة العمرية السابقة، وخاصة النصف الثانى من مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ ـ ١٢ سنة بأنها المرحلة الانتقالية بين تطوير الحركات الأساسية والمزاوجة بين تلك الحركات الأساسية، فضلا عن تنوع الأنشطة والألعاب التمهيدية المرتبطة بالألعاب الرياضية المختلفة. فإن الفترة العمرية ١٢ ـ ١٣ سنة تشهد تغيرات هامة فى نمو المهارة الرياضية، ويرجع ذلك بسبب زيادة نمو القدرات المعرفية والوجدانية. وتسمى بداية هذه المرحلة بالمهارات الحركية النوعية، أى بداية تفضيل التلميذ لممارسة نوع معين من النشاط الرياضى ويعزف عن ممارسة نشاط رياضى آخر. ويتوقف ذلك على كل من الاستعداد البدنى والنفسى للتلميذ.

ومرة أخرى، من الأهمية أن تشهد هذه المرحلة المزيد من الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث الشكل والمهارة والدقة، إضافة إلى صقل وإتقان المزيد من المهارات المركبة واستخدامها فى بعض الألعاب التمهيدية لنشاط رياضى معين، أو بعض الألعاب والأنشطة الرياضية، مع الأخذ فى الاعتبار أن هناك أنشطة يفضل البدء بتعلمها وإتاحة الفرصة لممارستها قبل أنشطة أخرى لارتباطها بالعمر السنى للتلاميذ.

هذا، ويتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية فى عمر ١٤ سنة وتستمر حتى نهاية مرحلة المراهقة (مرحلة التعليم الثانوى)، وتتميز هذه المرحلة بتفضيل التخصص فى نشاط رياضى معين والاستمرار فى ممارسته سواء من أجل تحسين اللياقة الصحية والبدنية أو الاشتراك فى المنافسات الرياضية لجميع التلاميذ.

أهم خصائص نمو القدرات الحركية والبدنية لمرحلة المراهقة ١٢ - ١٨ سنة

● يحدث نتيجة طفرة النمو، واتصاف النمو الجسمى بانعدام الاتساق واختلاف أبعاد الجسم فى (مرحلة المراهقة المبكرة ١٢ - ١٤ سنة) اضطراب وارتباك فى حركات الجسم، الافتقار إلى الرشاقة، الزيادة المفرطة فى الحركات وعدم الاقتصاد الحركى، إضافة إلى نقص هادفية الحركات وعدم استطاعة المراهق أداء الحركات خاصة التى تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.

● تشهد مرحلة المراهقة المتأخرة (١٥ - ١٨ سنة) تميز المراهق بالاستقرار والتوافق الحركى العام، وتحسن المهارات الحسية والحركية، ويستطيع سرعة التعلم واكتساب الحركات وإتقانها.

● تفوق البنين على البنات بصفة عامة فى القدرات البدنية، ومن ذلك تفوق البنين عن البنات فى القوة العضلية، حيث تبلغ زيادة البنين عن البنات حوالى ٤ كيلو جرامات فى عمر ١١ سنة، ثم يزداد هذا الفرق حتى يصل إلى ٢٠ كيلو جرام فى عمر ١٨ سنة. وكذلك الحال فى القدرات البدنية الأخرى مثل السرعة، القدرة الحركية، التحمل العضلى.. إلخ.

● وجود اختلاف فى معدلات نمو القدرات البدنية وخاصة فى مرحلة المراهقة المبكرة (١٢ - ١٤ سنة) ثم تشهد مرحلة الطفولة المتأخرة (١٥ - ١٨ سنة) المزيد من الاستقرار كنتيجة لاستعادة الاتزان فى النمو الجسمى وقرب وصول المراهق إلى النضج البدنى الكامل تقريبا.

أمثلة لنمو بعض القدرات البدنية والحركية خلال مرحلة المراهقة:

تقييم التحمل الدورى التنفسى ـ اختبار الجرى لزمن ٩ دقائق (المسافة بالياردة)

المستوى / العمر	١٢ سنة ذكور	١٢ سنة إناث	١٤ سنة ذكور	١٤ سنة إناث	١٥ سنة ذكور	١٥ سنة إناث	١٦ سنة ذكور	١٦ سنة إناث	١٧ سنة+ ذكور	١٧ سنة+ إناث
ممتاز	٢٤٠٢	٢٠٨٥	٢٤٧٣	٢١٢٣	٢٥٤٤	٢١٦١	٢٦١٥	٢١٩٩	٢٦١٥	٢٣٣٧
جيد جدا	٢٠٩٦	١٧٨٥	٢١٦٧	١٨,٣٣	٢٢٣٨	١٨٦١	٢٣٠٩	١٨٩٩	٢٣٨٠	١٩٣٧
جيد	١٨٨٥	١٥٧٧	١٩٥٦	١٦١٥	٢٠٢٧	١٦٥٣	٢٠٩٨	١٦٩١	٢١٦٩	١٧٢٩
مقبول	١٦٧٤	١٣٦٩	١٧٤٥	١٤٠٧	١٨١٦	١٤٤٥	١٨٨٧	١٤٨٣	١٩٥٨	١٥٢١
ضعيف	١٣٦٨	١٠٦٩	١٤٣٩	١١٠٧	١٥١٠	١١٤٥	١٥٨١	٢١٨٣	١٦٥٢	١٣٣١

تقييم السرعة ـ اختبار العدو ٥٠ ياردة (ثوان - $\frac{1}{10}$ من الثانية)

المستوى / العمر	١٢ سنة ذكور	١٢ سنة إناث	١٤ سنة ذكور	١٤ سنة إناث	١٥ سنة ذكور	١٥ سنة إناث	١٦ سنة ذكور	١٦ سنة إناث	١٧ سنة+ ذكور	١٧ سنة+ إناث
ممتاز	٦,٥٠	٦,٩٠	٦,٢٠	٦,٨٠	٦,٠٠	٦,٩٠	٦,٠٠	٧,٠٠	٥,٩٠	٦,٨٠
جيد جدا	٧,٠٠	٧,٤٠	٦,٨٠	٧,٣٠	٦,٥٠	٧,٤٠	٦,٥٠	٧,٥٠	٦,٣٠	٧,٤٠
جيد	٧,٥٠	٨,٠٠	٧,٢٠	٧,٨٠	٦,٩٠	٧,٨٠	٦,٧٠	٧,٩٠	٦,٦٠	٧,٩٠
مقبول	٨,٠٠	٨,٥٠	٧,٧٠	٨,٣٠	٧,٣٠	٨,٢٠	٧,٠٠	٨,٣٠	٧,٠٠	٨,٤٠
ضعيف	٩,٠٠	١٠,٠٠	٨,٨٠	٩,٦٠	٨,٠٠	٩,٢٠	٧,٧٠	٩,٣٠	٧,٩٠	٩,٥٠

تقييم القدرة العضلية - اختبار الوثب العريض من الثبات (المسافة بالسنتيمتر)

المستوى / العمر	١٣ سنة		١٤ سنة		١٥ سنة		١٦ سنة		١٧ سنة +	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
ممتاز	٢١٦	١٩٦	٢٢٩	٢٠٣	٢٤٤	٢٠١	٢٤٩	١٩٨	٢٥٧	٢٠٦
جيد جدا	١٩١	١٧٥	٢٠٣	١٨٠	٢١٨	١٧٨	٢٢٩	١٧٥	٢٣٦	١٨٣
جيد	١٧٥	١٦٠	١٧٨	١٦٣	٢٠٣	١٦٥	٢١٣	١٦٠	٢١٨	١٦٥
مقبول	١٥٧	١٤٥	١٦٨	١٤٧	١٨٥	١٤٧	١٩٨	١٤٥	١٩٨	١٥٠
ضعيف	١٣٢	١٢٢	١٤٢	١٢٢	١٥٧	١٢٧	١٦٥	١٢٢	١٦٠	١٢٤

تقييم الرشاقة ـ اختبار الجرى المكوكى ٩ × ١٤ مترا (الزمن بالثانية)

المستوى / العمر	١٣ سنة		١٤ سنة		١٥ سنة		١٦ سنة		١٧ سنة +	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
ممتاز	٩,٢	٩,٩٠	٨,٩٠	٩,٧٠	٨,٩٠	٩,٩٠	٨,٦٠	١٠,٠٠	٨,٦٠	٩,٦٠
جيد جدا	١٠,٠٠	١٠,٥٠	٩,٦٠	١٠,٣٠	٩,٤٠	١٠,٤٠	٩,٣٠	١٠,٦٠	٩,٢٠	١٠,٤٠
جيد	١٠,٤٠	١١,٢٠	١٠,١٠	١١,٠٠	٩,٩٠	١١,٠٠	٩,٩٠	١١,٢٠	٩,٨٠	١١,١٠
مقبول	١١,٠٠	١٢,٠٠	١٠,٧٠	١٢,٠٠	١٠,٤٠	١١,٨٠	١٠,٥٠	١٢,٠٠	١٠,٤٠	١٢,٠٠
ضعيف	١٢,٣٠	١٣,٢٠	١١,٩٠	١٣,١٠	١١,٧٠	١٣,٣٠	١١,٩٠	١٣,٧٠	١١,٧٠	١٤,٠٠

النمو العقلى - المعرفى:

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج فى القـدرات وفى النمو العقلى عموما، فتزداد مقدرة المراهق على الانتـباه سواء من حيث المدة أو المدى، وينمو لديه التـذكر من حيث الفهم واستنتـاج العلاقات بين الأشيـاء، ويتجه خيال المراهق من المحـسوس إلى المجرد وتزداد مقدرته على التفكير والاستنتاج، وتنمـو المفاهيم المعنوية مثل: الخير ـ التعاون ـ المنافسة. وفى نهـاية مرحلة المراهقة يصل الذكاء إلى اكـتمال نضجـه تقريبا. ويزداد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقى.

أهم خصائص النمو العقلى - المعرفى فى مرحلة المراهقة (١٢ - ١٨ سنة)

- زيادة القـدرة على تركيـز الانتبـاه من حيث مـدة الانتباه ومـدى الانتبـاه، ويتـأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة لموضوع الانتباه.
- نمو قدرة الطفل على التخيل بحيث لا يعتمـد على الصـورة البـصرية وحدها وإنما يعتمـد على الألفاظ.
- تنمـو قدرة المراهق على التذكـر وتتسـع الذاكـرة لتشـمل أنواع جـديدة، ويكون التذكر هنا من النوع الطويل المدى، بمعنى: استدعاء خبرات سبق تعلمها.
- زيادة القـدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستـنتاج مما يسـهل عملية استيعاب المهارات الحركية الجديدة.
- نمو التـفكيـر، الابتكار بصـورة واضـحة، أى مقـدرة المراهق على الإتيان بأفكار جديدة غيـر معروفة.
- تظهـر الفـروق الفـردية بصـورة أوضـح فـى النمـو العـقلى - المعـرفى فى المراهـقـة؛ نظرا لأن النمو العقلى - فى نهاية هذه المرحلة يكون قد اكتمل نضجه .

النمو الاجتماعى - الانفعالى:

يتأثر النمــو الاجتماعى ـ الانــفعالى للمراهق بالبـيئة الاجـتماعيــة والأسرية التى يعيش فيها، ويتوقف النضج الاجتــماعى على الخبرات التى يمر بها والمعاملة التى يتلقاها فى كل من المنزل والمدرسة والمجتمع، ولما كانت هذه البيئات تختلف بعضها عن البعض الآخر من حيث المعاملة والخبرات التى تتيحها للمراهق، فإننا نتوقع اختلافا بين المراهقين بعضهم عن البــعض فى الخصائص الاجتــماعية والانفعــالية، وفيمــا يلى أهم خصائص النمو الاجتماعى لهذه المرحلة:


أهم خصائص النمو الاجتماعى - الانفعالى لمرحلة المراهقة (١٢ - ١٨ سنة)

- اتساع دائرة المراهق الاجتماعية نتيجة انتقاله إلى المدرسة الإعدادية وإلى المدرسة الثانوية فيزداد عدد أصدقائه وزملائه.
- يدين المراهق بالولاء الشديد لجماعة الأقران؛ لأنها البديل لجماعة الأسرة التى يرغب فى الاستقلال عنها.
- إعجاب المراهق بأشخاص يتجسد فيهم المثل الأعلى الذى يرتضيه فى نفسه، ومن ثم تعتبر هذه المرحلة من أفضل الفترات لتكوين المثل العليا.
- الاهتمام بالمظهر الشخصى وأن يبدو أنيقا وسيما.
- استعداد ورغبة المراهق لخدمة الآخرين وتقديم العون لهم.
- تشهد أواخر هذه المرحلة نمو الذكاء الاجتماعى، أى التصرف الحسن والملائم فى المواقف الاجتماعية المختلفة، وتقدير الظروف الاجتماعية للزملاء والأصدقاء.
- زيادة حاجة المراهق إلى التقدير الاجتماعى والاعتراف به كشخص له قيمة.
- يمتاز المراهق بحب المغامرات والمخاطرة مما يدفعه إلى الإقبال على أنشطة المعسكرات والكشافة والرحلات.
- تتميز انفعالات المراهق بالشدة وعدم الاستقرار والتقلب.

توجيه النشاط الحركى للتلميذ فى ضوء خصائص النمو لمرحلة البلوغ والمراهقة (١٢ - ١٨ سنة)

- حيث إن خصائص النمو للتلاميذ فى مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة الرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية، لذا يراعى أن تشتمل برامج التربية الرياضية والنشاط الرياضى المدرسى لتلاميذ المرحلة الإعدادية (الحلقة الثانية من التعليم الأساسى) والثانوية على تنوع وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة، والاهتمام بالألعاب الصغيرة التى تمهد للألعاب الكبيرة، حيث إنها توفر عنصر التنويع وتتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية.
- نظرا لأن خصائص النمو الجسمى والقدرات البدنية والحركية لتلاميذ مرحلة المراهقة تتميز بالمعدلات السريعة، فإنه يراعى عند تصنيف التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية (الدرس - الممارسة) أن يتم ذلك على أساس العمر البيولوچى للتلاميذ من حيث النمو الجسمى والقدرات البدنية، وعدم الاقتصار على العمر السنى فقط.
- حيث إن هناك فروقا واضحة فى النمو الجسمى والقدرات الحركية للتلاميذ، وخاصة فى مرحلة المراهقة المبكرة، فإنه يجب تقديم أنشطة متنوعة ومتدرجة تناسب كلاً من التلاميذ متأخرى النضج ومتقدمى النضج، ومساعدة التلاميذ متأخرى النضج على اكتساب الثقة بأنفسهم وعدم تعرضهم لخبرات فشل أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية.
- نظرا لأن تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة بصفة خاصة يقبلون على ممارسة النشاط البدنى الرياضى بغرض تحسين مظهر وشكل الجسم، وقد يستخدمون أنواعا متعددة من تدريبات الأثقال، الأمر الذى قد يسبب بعض الأضرار بسبب عدم اكتمال نمو العظام، لذلك من الأهمية توجيه التلاميذ نحو القواعد الصحيحة لتدريبات المقاومة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال الخفيفة (كرات طبية، أكياس رمل، دمبلز خفيف... إلخ).

- نظرا إلى عدم التوازن والتناسق فى نمو بعض أجزاء الجسم لتلاميذ مرحلة المراهقة، وقد يتبع ذلك ظهور بعض العيوب فى قوام الجسم، فإنه على المربى الرياضى تزويد التلاميذ بنماذج متنوعة من التمرينات الأساسية للاحتفاظ بالقوام الجيد، فضلا عن تقديم بعض التمرينات المناسبة للوقاية من بعض الانحرافات القوامية الشائعة المتوقعة مثل: ميل الرأس والرقبة للأمام، استدارة الكتفين. . . إلخ.

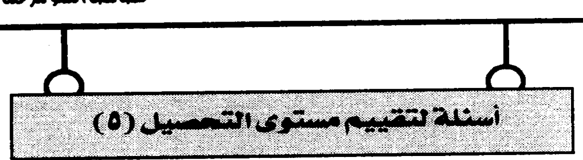
- حيث إن ممارسة النشاط الرياضى المدرسى وسيلة تربوية، لها التأثير الإيجابى على سلوك التلاميذ فى مرحلة المراهقة من حيث: إكساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسئولية، والتنافس فى سياق تعاونى. لذا يجب أن يهتم المربى الرياضى بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، واكتساب القيم الأخلاقية، ومن ذلك على سبيل المثال: إقامة مسابقات كأس الأخلاق الرياضية، أو مسابقات التلميذ الرياضى المثالى. . . إلخ. كما يجب أن يهتم المربى الرياضى بتعلم التلاميذ احترام القواعد والقوانين المنظمة للمسابقات والمنافسات الخاصة بالأنشطة الرياضية.

- نظرا لأن دوافع الممارسة للنشاط الرياضى لتلاميذ مرحلة المراهقة تتنوع من حيث: «تحسين اللياقة الصحية والجسمية، تحسين المهارات والقدرات البدنية، تحقيق التقدير الذاتى والمكانة الاجتماعية، الجوائز والمكافآت، المنافسة، الانتماء للجماعة. . . إلخ». لذا يجب أن تراعى برامج ومناهج التربية الرياضية إشباع مثل هذه الدوافع لزيادة دافعية التلميذ وإكسابه الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضى المدرسى.

- حيث إن التلميذ فى مرحلة المراهقة تزداد لديه الرغبة فى المنافسة وتحقيق الذات وإظهار التفوق على نفسه أو على الآخرين. هنا تظهر أهمية أن يتضمن النشاط الرياضى المدرسى (الدرس أو الممارسة الرياضية) أهدافا واقعية تتحدى قدرات التلميذ وتظهر تفوقه وتجنبه خبرات الفشل.

- نظرا لأن التلميذ فى مرحلة المراهقة، خاصة المبكرة ١٢ ـ ١٥ سنة، قد يشعر بالخجل والحياء وعدم الأمان؛ بسبب التغيرات الجسمية والفسيولوچية المصاحبة لطفرة النمو، فإنه يجب مساعدة التلميذ فى معرفة كيف يتقبل ويتكيف مع هذه التغيرات.
- حيث إن مرحلة المراهقة تعتبر فترة انتقال التلميذ إلى بيئة الرجولة الاجتماعية، وحاجته إلى: إثبات ذاته، والمخاطرة، والتجوال، والقيادة، والتعاون، والانتماء إلى جماعات اللعب. لذا فإن معسكرات العمل وخدمة البيئة، والاهتمام بحركة الكشافة والمرشدات تعتبر من الأنشطة التربوية التى يجب أن يوليها المربى التربوى اهتماما خاصا لإشباع رغبات التلاميذ خلال هذه المرحلة.
- بينما تعتبر مرحلة التعليم الابتدائى ٦ ـ ١٢ سنة هى مرحلة الكشف المبكر والاختيار للناشئين فى معظم الأنشطة الرياضية مثل: السباحة ٥ ـ ٧ سنوات، الجمباز ٦ ـ ٧ سنوات، التنس، كرة السلة ٦ ـ ٨ سنوات، كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، الهوكى، ألعاب القوى ١٠ ـ ١٢ سنة. فإن مرحلة المراهقة المبكرة (التعليم الإعدادى) ١٢ ـ ١٥ سنة تمثل مرحلة التخصص لمعظم الأنشطة الرياضية. ويتوقع الوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى مرحلة المراهقة المتأخرة (التعليم الثانوى) ١٥ ـ ١٨ سنة وما بعدها.

وعلى ضوء ما سبق يجب أن يراعى المربى الرياضى ذلك عند الانتقاء والتوجيه للتلاميذ للاشتراك فى الأنشطة الرياضية التنافسية بالمدرسة.



- بعد قراءة خصائص النمو لمرحلة المراهقة، ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارات التالية، ولماذا؟

- يزداد معدل سرعة النمو الجسمى للتلاميذ فى مرحلة المراهقة المتأخرة عن المراهقة المبكرة ( ).

- تبدأ عادة فترة المراهقة لدى البنات مبكرا عن البنين ( ).

- يعنى البلوغ وصول البنين أو البنات إلى اكتمال كل من النضج الجنسى والفسيولوجى ( ).

- تؤدى طفرة النمو فى المراهقة المبكرة إلى تحسن القدرات التوافقية لجميع أجزاء الجسم ( ).

- تتميز حركات التلميذ فى المراهقة المبكرة بالزيادة المفرطة وعدم الاقتصاد الحركى ( ).

- تتميز مرحلة المراهقة المتأخرة (١٥ ـ ١٨ سنة) باستقرار معدلات نمو القدرات البدنية للمراهق ( ).

- يزداد نمو العظام بدرجة أكبر من نمو العضلات فى مرحلة المراهقة المتأخرة ( ).

- تزيد قدرة المراهق على الانتباه لمدة أطول، ولكن مدى الانتباه يكون محدودا ( ).

- زيادة انتماء المراهق لجماعة الأصدقاء يجعله يشعر بالأهمية وتأكيد الذات ( ).

- تتميز بداية المراهقة بتقدم الذكاء الاجتماعى للمراهق من حيث التمكن من التصرف الحسن والملائم فى المواقف الاجتماعية المختلفة ( ).

- تتسم الحياة الانفعالية للمراهق بالمثالية والإعجاب بالأبطال فى مجالات الحياة المتعددة ( ).

● عند اختيار التلاميذ المميزين رياضيا، وتوجيههم للاشتراك فى بعض منافسات الرياضة المدرسية، فإن هناك بعض الاعتبارات التى يجب مراعاتها منها على سبيل المثال: «العمر السنى، النمو الجسمى، والقدرات البدنية والحركية».

وفيما يلى جدول يوضح نوع النشاط الرياضى، والمطلوب منك تحديد العمر المناسب للكشف المبكر وتوجيه التلميذ نحو التدريب المنظم، وأهم ثلاث قدرات بدنية حركية مميزة لهذه الرياضة، ونوع النمط الجسمى (نحيف - عضلى - سمين).

نوع الرياضة	العمر المناسب للكشف المبكر	أهم ثلاث قدرات بدنية حركية			نوع النمط الجسمانى		
		١	٢	٣	نحيف	عضلى	سمين
كرة القدم							
كرة السلة							
كرة الطائرة							
كرة اليد							
مسابقات العدو							
مسابقات الجرى							
الجمباز							
السباحة							

● تفيد دراسة النمو المربى الرياضى فى تتبع التغير لخصائص نمو التلاميذ، ويساعده ذلك فى التعرف على التلاميذ متقدمى النمو وتوجيههم للأنشطة المناسبة لهم، وكذلك التلاميذ متأخرو النمو وإعطائهم الرعاية المناسبة.

- والمطلوب أثناء فترة التدريب الميدانى بالمدرسة الإعدادية أن تقوم بتطبيق بعض القياسات الجسمية والبدنية الموضحة بالجدول، ثم المقارنة بين تلاميذ الصفوف الثلاثة فى ضوء المتوسط الحسابى لعشرة تلاميذ يتم اختيارهم من كل فصل.

- كذلك مطلوب تحديد عدد التلاميذ متأخرى النمو (ضعيف)، ومتقدمى النمو (ممتاز وجيد جدا) استرشادا بالبيانات الموضحة وجداول النمو بهذا الفصل.

مسلسل	قياس الطول: الصف الأول	قياس الطول: الصف الثانى	قياس الطول: الصف الثالث	قياس الوثب العريض: الصف الأول	قياس الوثب العريض: الصف الثانى	قياس الوثب العريض: الصف الثالث	قياس العدو ٥٠ ياردة: الصف الأول	قياس العدو ٥٠ ياردة: الصف الثانى	قياس العدو ٥٠ ياردة: الصف الثالث
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
المجموع									
المتوسط									
عدد متقدمى النمو									
عدد متأخرى النمو									

الباب الثانى

الدافعية والنشاط الرياضى المدرسى

الفصل السادس: دوافع ممارسة النشاط الرياضى المدرسى.

الفصل السابع: تدعيم وتوجيه سلوك التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى المدرسى.

الفصل الثامن: أسلوب التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ.

الفصل التاسع: الدافعية وتعلم المهارات الرياضية.



الفصل السادس

دوافع ممارسة النشاط الرياضى المدرسى

- مفهوم الدافعية وأهمية دراستها للمربى الرياضى.
- تحليل دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضى.
- تطوير دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضى.
  - حاجة التلاميذ للشعور بالاستمتاع.
  - حاجة التلاميذ للشعور بالقيمة والتقدير.
- تقييم دافعية التلاميذ نحو درس التربية الرياضية.
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٦).



مفهوم الدافعية وأهمية دراستها للمربى الرياضى:

تعتبر الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية؛ لأنها توضح لنا مدى استعداد الفرد لبذل الجهد من أجل أن يصل إلى هدف معين، وهى مهمة للمربى الرياضى، حيث إنها تساعده فى التعرف على مدى استعداد التلميذ للمشاركة الإيجابية فى درس التربية الرياضية، والنشاط الرياضى المدرسى بأنواعه المختلفة.

ومن أمثلة التساؤلات التى تجيب عنها معرفة المربى الرياضى لدوافع النشاط الرياضى لدى التلاميذ ما يلى:

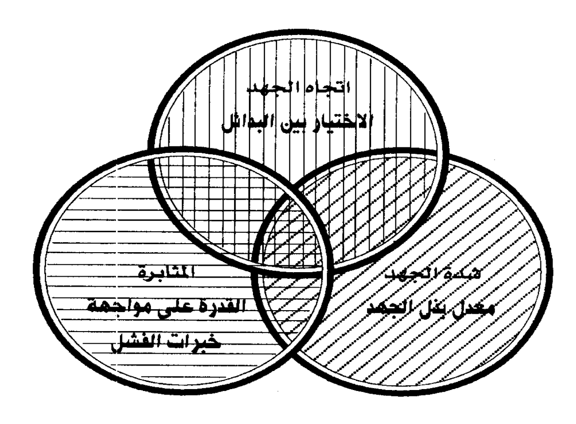
- لماذا يواظب بعض التلاميذ على حضور درس التربية الرياضية، بينما يتغيب البعض الآخر؟
- لماذا يتفاعل بعض التلاميذ بحماس واستمتاع أثناء ممارسة درس التربية الرياضية؟
- لماذا يكون الاتصال أو التعامل بين مدرس التربية الرياضية وبعض التلاميذ فعالا وإيجابيا؟
- لماذا يتفاعل التلاميذ مع مدرس التربية الرياضية عند تعليم مهارات حركية لنشاط رياضى معين، بينما يفتقد التلاميذ الحماس والرغبة عند تعليم مهارات حركية لنشاط رياضى آخر؟
- ما هى أسباب عزوف بعض التلاميذ الرياضيين عن المشاركة فى تدريبات الفرق المدرسية؟
- لماذا يفضل التلميذ المشاركة فى نشاط رياضى معين دون نشاط آخر؟
- لماذا يتفوق بعض التلاميذ فى النشاط الرياضى المدرسى، ولا يؤثر ذلك سلبيا على التحصيل الدراسى؟
- ما هى دوافع التفوق الرياضى لدى التلاميذ؟

والإجابة على التساؤلات السابقة توضح مفهوم ووظيفة وأهمية الدافعية للمربى الرياضى باعتبار أنها تساعده فى:

١ - اختيار التلميذ لنوع معين من النشاط الرياضى يمارسه، أو اختيار المدرس (المدرب) الذى يفضل أن يمارس معه النشاط، أو الانضمام لفريق رياضى دون فريق آخر. وهذا يمثل أحد وظائف الدافعية الهامة والتى يطلق عليها معرفة **اتجاه الجهد** نحو الممارسة الرياضية.

٢ - مقدار الجهد المتوقع أن يبذله التلميذ أثناء درس التربية الرياضية، أو خلال تدريبات الفرق المدرسية، حيث يلاحظ أن بعض التلاميذ يواظبون على حضور درس التربية الرياضية أو جرعات تدريب للفرق الرياضية، ولكن فى حقيقة الأمر لا يشاركون بإيجابية وفاعلية مما يفقد الدرس أو التدريب قيمة الهدف منه. وهذا يمثل أحد وظائف الدافعية الهامة والتى يطلق عليها معرفة **شدة الجهد** نحو الممارسة الرياضية.

٣ - مقدرة التلميذ على مواجهة بعض المشكلات التى تحول دون ممارسته للرياضة داخل أو خارج المدرسة مثل صعوبة التوفيق بين إنجاز الواجبات المدرسية والانتظام فى الممارسة الرياضية. وهذا يمثل أحد وظائف الدافعية الهامة والتى يطلق عليها **المثابرة** نحو الممارسة الرياضية.



شكل (٦ - ١) وظائف وأهمية الدافعية للممارسة الرياضية للتلميذ

وعلى ضوء ما سبق يمكن تعريف الدوافع بأنها حالة داخلية أو استعداد فطرى أو مكتسب، عضوى أو اجتماعى، نفسى يثير السلوك الحركى أو الذهنى، ويسهم فى توجيهه إلى هدف معين. وللدوافع وظائف ثلاث فى عملية تعلم التلميذ هى:

أولا - تزويد السلوك بالطاقة وإثارة النشاط:

فالتعلم يحدث عن طريق النشاط الذى يقوم به التلميذ، ويحدث هذا النشاط عند ظهور دافع أو حاجة تسعى إلى الإشباع، ويتوقع أن يزداد النشاط بازدياد شدة الدافع.

ثانيا - اختيار النشاط وتحديده:

فالدوافع تجعل التلميذ يستجيب لبعض المواقف ويهمل البعض الآخر، من حيث اختيار نوع النشاط الذى يفضل ممارسته، أو المدرس (المدرب) الذى يفضل أن يمارس معه النشاط.

ثالثا - توجيه السلوك:

يرتبط السلوك بإثارة النشاط وتحديده ارتباطا وثيقا، فلا يكفى أن نثير فى التلميذ أهمية ممارسة النشاط الرياضى، وإنما ينبغى أن نوجهه نحو أهداف محددة واضحة، فالتعلم يصبح مجديا إذا وجه نحو أهداف واضحة تثير اهتمام التلميذ.

والخلاصة، فإن الدوافع تعد من أهم العوامل التى تسهم فى التربية بوجه عام والتعلم بوجه خاص، فالتعلم الناجح هو التعلم القائم على دوافع التلاميذ وحاجاتهم، وكلما كان درس التربية الرياضية، أو النشاط الرياضى المدرسى مشبعا لهذه الدوافع والحاجات ـ كانت عملية التعلم أقوى وأكثر حيوية. لذلك ينبغى أن يوجه نشاط التلاميذ بحيث يشبع الحاجات ويتفق مع ميول ورغبات التلاميذ.

تحليل دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضى:

تتعدد دوافع الممارسة للنشاط الرياضى، كما أن الفرد قد يمارس الرياضة لإشباع أكثر من دافع، وقد أظهرت نتائج تحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضى للتلميذ أنها تتأثر بعوامل متعددة، منها ما يرتبط بالعوامل النفسية مثل: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدى والإثارة، تحقيق النجاح والفوز، الحصول على الاستحسان الاجتماعى، وهناك عوامل أخرى موقفية ترتبط بمقدار المشاركة فى اللعب، أسلوب تعامل المربى

الرياضى، المساندة الاجتماعية وتشجيع الآخرين، روح تماسك الفريق، مدى توافر الإمكانات والأدوات، كذلك هناك عوامل ترتبط بتطوير القدرات المهارية والبدنية واكتساب المهارات الجديدة.

ومن المناسب قبل أن نناقش دوافع الممارسة الرياضية للتلميذ فى مجال الرياضة المدرسية أن نلقى الضوء على الدوافع الرئيسية التى تحرك السلوك فى النشاط الرياضى المدرسى، استفادة من آراء ونتائج دراسات الاتجاهات الحديثة فى هذا المجال.

الدوافع الرئيسية لممارسة النشء للرياضة

- تحسين المهارات.
- الحصول على المتعة.
- تكوين الأصدقاء.
- خبرة الإثارة والتحدى.
- تحقيق النجاح.
- تطوير اللياقة.
- المشاركة الفعالة فى اللعب.
- المساندة الاجتماعية.
- الجوائز والمكافآت.
- التخلص من الطاقة.

الدوافع الرئيسية لممارسة النشاط البدنى

دوافع بداية المشاركة:

- عوامل مرتبطة بالصحة.
- إنقاص الوزن.
- اللياقة.
- تحدى الذات.
- الشعور بالتحسن.

دوافع الاستمرار فى المشاركة:

- الاستمتاع بالممارسة.
- التنظيم والقيادة.
- نوع النشاط.
- عوامل اجتماعية.

الفئات الرئيسية لدوافع ممارسة (المشاركة) فى النشاط البدنى والرياضة	
• الاستحسان الاجتماعى: (الآباء - الأصدقاء - الجمهور - المربى الرياضى). • المنافسة: (الفردية - الجماعية - متعة المنافسة - المنافسة أمام جمهور). • السيطرة والتحكم الذاتى: (من خلال تعلم مهارات حركية جديدة - التفوق فى الأداء الحركى). • أسلوب الحياة: (عادة سلوكية مستمدة من توجيهات الأسرة فى العمر المبكر). • الخوف من الفشل: (الخوف من تقييم الآخرين). • اللياقة البدنية والصحة: (الشعور بالصحة - المظهر الجسمانى الجيد). • الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية: (علاقات مع زملائه - الشهرة - علاقات مع الفرق المنافسة). • النجاح والإنجاز: (الاشتراك فى المسابقات الهامة - الإنجاز فى التدريب - إنجاز أهداف شخصية). • الاعتراف والتقدير: (من الأصدقاء - الجمهور - من المربى الرياضى). • التخلص من التوتر: (الشعور بتفريغ الانفعالات والراحة والهدوء).	• الاستقلالية والاعتماد على النفس: عمل برنامج تدريب فردى - مساعدة المدرب فى إعداد برنامج التدريب - إظهار الفروق الفردية. • الانتماء للجماعة: الثقة فى الزملاء، المدرب يطور من العلاقات الوثيقة مع المدربين، زملاء الفريق، المنافسين. • الإثارة والمتعة: المنافسة والتحدى تؤديان إلى تدعيم المشاعر الانفعالية الإيجابية مثل الإثارة والمتعة والاندماج. • المكانة الاجتماعية: تحقيق النجاح، واكتساب المهارات والقدرات تدعم الجوانب الإيجابية للشخصية، وتجعل الآخرين يتعاملون باحترام والشعور بالأهمية من قِبَل الآخرين. • الوعى الذاتى والثقة فى النفس: زيادة الشعور بالثقة، إحساس أفضل نحو القدرات البدنية والمهارية، الشعور أفضل نحو الذات. • المكافأة المادية: السفر - الجوائز - درجات التفوق الرياضى.

وفى سياق تحليل حاجات ودوافع ممارسة التلاميذ للرياضة، من الأهمية الإشارة إلى كل من الدافعية الداخلية (ذاتية مصدر الإثابة)، والدافعية الخارجية (خارجية مصدر الإثابة)، حيث تعنى الدافعية الداخلية أنها مكافآت تحدث لدى التلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى، ويتضح ذلك عندما نلاحظ أن بعض التلاميذ يقبلون على درس التربية الرياضية، أو الانضمام لفريق رياضى بالمدرسة، وذلك بدافع الرغبة والحب والرضا والاستمتاع.

ويقصد بالدافعية الخارجية حصول التلميذ على مكافآت خارجية (من خارج التلميذ) نظير اشتراكه فى ممارسة النشاط البدنى، فالسبب الرئيسى للاشتراك فى ممارسة النشاط البدنى، هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها. وقد تكون مصادر الدافعية الخارجية سلبية مثل ممارسة التلميذ للنشاط خوفا من العقاب، أو تحت ضغط إرضاء المربى الرياضى، وقد تكون إيجابية أملا فى الحصول على مكافآت سواء مادية أو معنوية مثل المكافأة والجوائز الرياضية، أو التشجيع والإطراء.

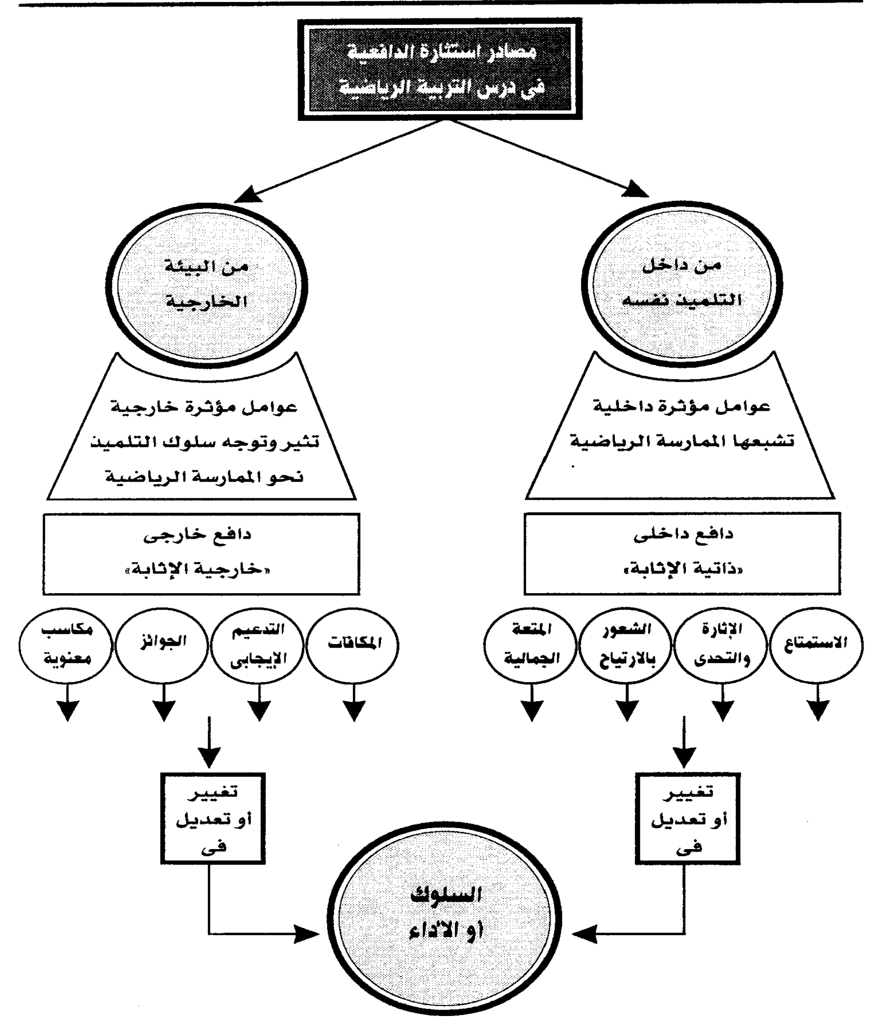
وتوجد علاقة بين النوعين من الدافعية (الداخلية والخارجية)، حيث إن معظم التلاميذ أو الرياضيين يمارسون النشاط البدنى والرياضى بهدف الحصول على مصدرى الدافعية (الداخلية والخارجية).

هذا، وتفيد الدافعية الخارجية (الإثارة من مصدر خارجى) فى استمالة التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضى أو الانضمام لبعض الفرق الرياضية المدرسية، ولكن لا تضمن استمرار الممارسة، باعتبار أن الدافعية الخارجية قد تفقد قوتها وتدعيمها أسرع من الدافعية الداخلية.

وبالرغم من ذلك، فإن تلقى المكافآت من الآخرين ليس بالشىء السيئ دائما، ويمكن أن تكون المكافأة الخارجية مفيدة عندما تساعد فى تطوير الدافعية الداخلية. ولذلك فإن المربى الرياضى يجب أن يعرف كيف يدرك التلميذ نوع المكافأة قبل أن يستخدمها.

هذا، ويمكن للمربى الرياضى تنمية الدافعية الداخلية للتلاميذ عندما يراعى مايلى:

- يحرص على جعل الممارسة (درس التربية الرياضية - تدريب الفرق الرياضية المدرسية) مصدرا للاستمتاع.
- أن يقدم مكافأة للأداء والجهد أكثر من مكافآت المكسب.
- يقدم المكافأة على أساس مستويات محددة للأداء.
- يربط المكافأة بمدى التطور والتحسن فى المهارة.



شكل (٦ - ٢) العلاقة بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية لتوجيه سلوك التلميذ فى النشاط الرياضى المدرسى

تطوير دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي:

هذا، وبالرغم من تعدد وتنوع حاجات ودوافع ممارسة الرياضة، فإن الحديث عن دوافع الممارسة الرياضية للتلاميذ في مجال الرياضة المدرسية يمكن أن يندرج تحت فئتين رئيسيتين هما:

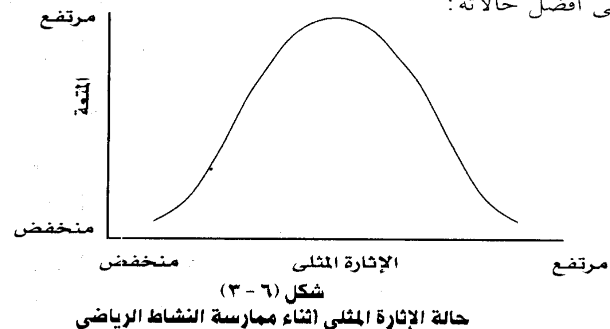
- الحاجة إلى الشعور بالاستمتاع.
- الحاجة إلى الشعور بالقيمة والتقدير.

ونحاول أن نلقي الضوء على كل فئة لمعرفة خصائص كل فئة، وكيف يمكن تطويرها، وما هو دور المربي الرياضي في تحقيق ذلك.

حاجة التلاميذ إلى الشعور بالاستمتاع:

يوجد لدى كل إنسان قدر معين من الحاجة إلى الإثارة والاستمتاع، وعندما تكون الإثارة منخفضة فإنه يشعر بالضيق، وعندما تكون مرتفعة أكثر من اللازم فإنها تتحول إلى مصدر سلبي يتميز بالخوف والقلق.

ويوضح الشكل التالي (٦ ـ ٣) حالة الإثارة المثلى التي يتوقع أن يكون فيها الإنسان في أفضل حالاته:



شكل (٦ - ٣)
حالة الإثارة المثلى أثناء ممارسة النشاط الرياضي

وينظر إلى حالة الإثارة المثلى أو ما يطلق عليها خبرة الطلاقة Flow Experience بأنها حالة اندماج التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي، بحيث يشعر بالسعادة والإثارة والمتعة والتحدي، أي مصادر الانفعالات الإيجابية، ومن ثم تجنب مصادر الانفعالات السلبية من القلق، الخوف من الفشل، التوتر . . . .

دور المربى الرياضى فى جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع للتلميذ:

١ ـ أن تتحدى واجبات الأداء قدرات التلميذ:

يراعى أن تقدم الواجبات لتعلم المهارات الحركية أو تطوير القدرات البدنية بدرجة صعوبة تتحدى قدرات التلميذ، أو تزيد قليلا بما يثير التحدى وزيادة الدافعية نحو تحقيق الهدف من تعلم المهارة أو تطوير قدراته البدنية. إن واجبات الأداء عندما تكون مرتفعة ـ بدرجة كبيرة ـ فوق قدرات التلميذ، فإن ذلك يجعله أكثر عرضة لخبرات الفشل؛ لأنه لا يستطيع أن يحققها، أما عندما تكون واجبات الأداء فى حدود قدراته، أو بمعنى أدق تتحد قدراته، فإن الممارسة للنشاط الرياضى أثناء الدرس أو عند التدريب للفرق الرياضية المدرسية، أو الاشتراك فى المسابقات الرياضية تمثل خبرة الإثارة والمتعة مما يجعل الممارسة خبرة استمتاع.

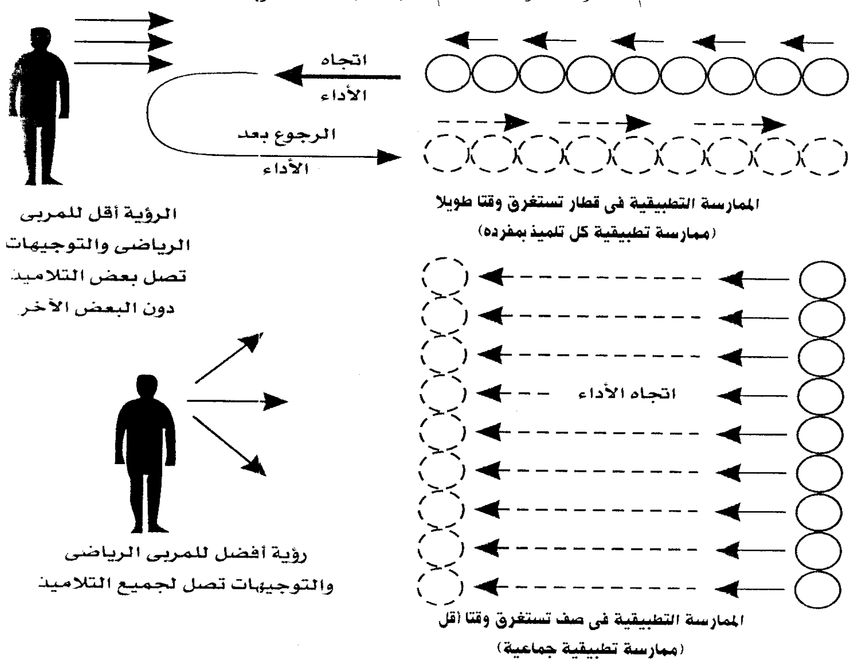
مثال: مطلوب من التلاميذ أداء مهارة الوثب العالى فى درس التربية الرياضية. فيمكن تقديم المهارة بمستوى يتحدى قدرات التلاميذ من خلال تصنيفهم إلى مجموعات حسب قدراتهم على أداء تخطى عارضة الوثب، المجموعة الأولى تكون العارضة على ارتفاع ٨٠ سم، والمجموعة الثانية ٩٠ سم، والمجموعة الثالثة ١٠٠ سم. وهذا التصنيف يسمح لكل تلميذ بالفصل أن يجد فرصته فى الأداء الذى يتحدى قدراته بدلا من أن يطلب المدرس من جميع التلاميذ الوثب على ارتفاع ثابت للعارضة.

٢ ـ المشاركة الإيجابية للتلميذ فى النشاط الرياضى:

تعتبر المشاركة الإيجابية فى النشاط الرياضى أحد مصادر الاستمتاع الهامة باعتبار أن ممارسة النشاط نوع من تنفيس الطاقة وتفريغ الانفعالات، لذلك من الأهمية عند التخطيط لدرس التربية الرياضية أو تدريب الفرق المدرسية أن يجيب المربى الرياضى عن السؤال التالى: ما هى كمية النشاط التى يبذلها التلميذ؟ وهل أحسن استثمار زمن الدرس فى تحقيق أكبر كمية من المشاركة الفعالة للتلاميذ؟

مثال: مطلوب من التلاميذ زيادة كمية المشاركة الإيجابية أثناء الممارسة التطبيقية لمهارة الإرسال فى الكرة الطائرة، يمكن عندئذ للمربى الرياضى أن يزيد من كمية المشاركة عندما يسمح لعدد كبير من التلاميذ المشاركة فى أداء المهارة معا فى نفس الوقت (ممارسة جماعية فى شكل صفوف، وذلك بدلا من أداء الممارسة التطبيقية بشكل فردى فى قطارات)، حيث يصبح معظم وقت الدرس عبارة عن انتظار الدور فى الأداء. ويمكن للمربى

الرياضى زيادة كمية المشاركة الإيجابية عند عدم توافر أدوات كافية (كرات) أن يطلب من التلاميذ المشاركة فى أداء مهارة الإرسال دون استخدام الأدوات أو استخدام أدوات بديلة شكل (٦ ـ ٤).



شكل (٦ - ٤) نماذج متنوعة من التشكيلات التعليمية التى تساهم فى زيادة كمية مشاركة التلاميذ فى درس التربية الرياضية

٣ ـ زيادة وعى التلميذ لفائدة الممارسة للنشاط الرياضى:

يعتبر زيادة وعى التلميذ بفائدة وقيمة ممارسة النشاط الرياضى أحد مصادر تدعيم الاتجاه الإيجابى نحو الممارسة الرياضية والشعور بالاستمتاع، ويمكن أن يتحقق ذلك بأن يهتم المربى الرياضى بنشر الثقافة الرياضية بين التلاميذ موضحا أهميتها وأثرها الإيجابى على النمو المتقابل لشخصية التلميذ، وأن يهتم بصفة خاصة بإتاحة الفرصة للتلميذ لمعرفة الهدف والمغزى من أداء التمرين أو الواجبات الحركية التى تطلب منه.

ومن أمثلة التساؤلات التى يحاول أن يجيب عنها المربى الرياضى وأن يوضحها للتلاميذ خلال درس التربية الرياضية ما يلى:

- ما الهدف من التمرين البدنى بالدرس؟
- كيف يستفيد من المهارات الحركية التى يتعلمها فى تطبيقات الأنشطة الرياضية؟
- ما هو تأثير الاشتراك فى درس التربية الرياضية على تحسين الحالة القوامية والصحية للتلاميذ؟
- ما هو تأثير ممارسة النشاط البدنى والرياضى على إكساب التلاميذ مهارات القيادة، والتعامل مع الآخرين؟

٤ - الإعداد الجيد للبيئة التى يمارس فيها التلميذ النشاط البدنى:

الإعداد الجيد لبيئة الممارسة (الملعب - فناء المدرسة - الصالات إن وجدت. . . إلخ) يمثل أحد المصادر الإيجابية لتوفير خبرة الاستمتاع بالممارسة الرياضية، ومن أمثلة الإعداد الجيد للبيئة التى يمارس فيها التلميذ النشاط البدنى ما يلى:

- التخطيط الواضح للملعب أو مكان الدرس.
- توفير الأدوات المناسبة لنجاح الدرس، والتى تناسب التلميذ.
- سلامة الأدوات، وتعدد ألوانها بقدر الإمكان.
- تنظيم وضع الأجهزة والأدوات داخل الملعب أو الفناء أو الصالة.
- خلو مكان الممارسة من العوائق الحديدية أو البروزات الأسمنتية أو أى عوائق أخرى.
- بُعد أماكن الممارسة - بقدر الإمكان - عن الأعمدة الخرسانية، أو الأسوار أو أعمدة الإنارة، وبعيدا عن مصادر الكهرباء الضارة.
- الإضاءة الجيدة لمكان الممارسة، وخاصة داخل الصالات المغطاة.
- اتساع مكان الممارسة داخل المدرسة.
- نظافة المكان وخلوه من الحصى، والرمل نقى.
- مكان الممارسة متجدد الهواء وصحى ونقى.
- أن يكون خط نهاية المسابقات - وخاصة العدو - بعيدًا ٥ متر على الأقل عن أى عائق، مع أهمية الاستعانة بمرتبة إسفنج سمك متر تقريبا للاصطدام بها.

هذا، ويجب أن تتاح للتلـميذ فرص التكيف مع بـيئة الممارسـة (داخل أو خارج المدرسة)، حيث إن ذلك يكسب التلميذ المزيد من الثقة ويقلل من مصادر القلق والتوتر، ويوفر له خـبرة الاستمـتاع. هذا، ويمكن للمربى الرياضى أن يبـتكر ويحسن ويزيد من الإعداد الجيد لبيئة الممارسة؛ لتحقيق المزيد من الاستمتاع لكل تلميذ عند ممارسته للنشاط الرياضى المدرسى، وعليه أن يوفر كل الأمـان، والبعد عن الإصابات المتوقـعة، وسلامة التلاميذ.

٥ ـ أن يكون المربى الرياضى قدوة فى إظهار الاستمتاع:

القدوة الحسنة أحد مصـادر توفير المتعة والاستمتاع للتلمـيذ خلال ممارسة النشاط الرياضى، حيث ينظر التلاميذ إلى المربى على أنه قدوة، وأحد مصادر الاستمتاع، الأمر الذى يتطلب من المربى الرياضى أن يراعى:

- المظهر الجـيد أمـام التلاميـذ، ويحثـهم على المشاركة، مع المـدح والثناء خلال النشاط.
- أن يُظهر الاهتمام المستمر بكل أجزاء الدرس، وأن يهتم بكل التلاميذ.
- أن يكون مبتسما ومسرورا ومرحا طوال فترات الممارسة.
- مشاركة التلاميذ فى ألعابهم وأنشطتهم بحب وجدية وسعادة.
- أن يؤدى النموذج أمام التلميذ كما لو كان فى نفس عمر التلاميذ.
- أن يشارك التلاميذ فى الممارسة الرياضية دون أن يكون مصدر خطورة أو مصدرا للإصابة.
- أن تكون جميع تصرفاته عادلة وتربوية، وأن يظهر قيم خلقية أمام تلاميذه.
- أن يوفر للتلاميذ كل الإمكانات والأدوات التى تجـعلهم فى حالة استمتاع، وأن يحقق لهم إشباع حاجاتهم للراحة والمتعة.

٦ ـ تجنب استخدام النشاط البدنى كنوع من العقاب للتلميذ:

يجب أن يكون النشاط البدنى بأشكاله المتعددة نوعًا مـن مصادر الدافعية الداخلية (ذاتية الإثارة)، أى مصدر للاستمتاع والسـعادة، أما استخدام النشاط البدنى - فى بعض الأحيان ـ كمصدر للعقاب مع التلاميذ مثل أن يطلب من التلميذ المتأخر أو التلميذ الذى لم يحضر بالزى الـرياضى الجرى حول الملعب، أو أداء تمرينات بدنية مـعينة، فإن ذلك

يكسب هؤلاء التلاميذ اتجاهات سلبية نحو ممارسة النشاط البدنى، وربما يؤثر ذلك فى سلوك حياته المستقبلية نحو ممارسة النشاط البدنى والرياضة.

٧ ـ تجنب التقييم المستمر للتلميذ أثناء الأداء:

ينظر إلى ممارسة النشاط البدنى كنوع من تنفيس الطاقة، ويحدث فى الكثير من الأوقات أن يكون التلاميذ مندمجين ومستمتعين بالأداء، وهنا يجب أن يتيح المربى الرياضى لهؤلاء التلاميذ فرصة الاندماج والاستمتاع بالممارسة، وعدم تكرار توقف النشاط من أجل إعطاء تعليمات معينة. وليس معنى ذلك عدم تقديم المربى الرياضى التعليمات والتوجيهات، ولكن المقصود هنا اختيار التوقيت المناسب لإعطاء التعليمات، ولا يكون على حساب وقت الممارسة والاستمتاع بالنشاط والحركة، ومن ذلك على سبيل المثال تأجيل إعطاء التعليمات حتى الانتهاء من النشاط، أو إعطاء التعليمات للتلميذ الذى يرغب المربى الرياضى فى تصحيح الخطأ له دون الحاجة إلى توقف اللعب والممارسة لجميع التلاميذ.

كما أن التقييم المستمر قد يجعل التلميذ يشعر بالتوتر والخوف من الفشل، ويفقد الممارسة للنشاط البدنى الهدف الأساسى منها المتمثل فى النشاط الحر والاستمتاع.

حاجة التلاميذ للشعور بالقيمة والتقدير:

يحتاج التلميذ مثل أى شخص آخر إلى الشعور بكفاءته، وأن يحقق النجاح، وأنه شخص له قيمة. وفى مجال ممارسة النشاط الرياضى، حيث تتعدد خبرات المنافسة بأشكالها المتنوعة، فإن التلميذ يفسر المكسب بمعنى النجاح، والخسارة بمعنى الفشل. وعلى ضوء ذلك عندما ينجح التلميذ فى تحقيق المهام (الواجبات) أو المهارات المطلوبة منه بين زملائه التلاميذ (فى الدرس أوتدريب الفرق الرياضية المدرسية) فإن ذلك يدعم لديه الشعور بالقيمة والشعور بالكفاية، ويجد فى الممارسة الرياضية فرصة لإشباع الحاجة إلى الشعور بالقيمة، ومن ثم يزداد إقباله على ممارسة النشاط الرياضى، وفى المقابل عندما لا يستطيع تحقيق المهام (الواجبات) أو المهارات المطلوبة منه، فإن ذلك يدعم لديه الشعور بعدم القيمة وأنه فاشل ويلوم نفسه، وعندما تتكرر خبرات الفشل فى الدرس أو أثناء التدريب فى الفرق الرياضية المدرسية، فإنه يحاول تجنب تكرار خبرات الفشل ـ أى الممارسة للنشاط الرياضى ـ ما دام أنها تمثل له خبرة سلبية لها تأثير سلبى على تقديره وقيمته لذاته.

دور المربى الرياضى فى جعل الممارسة الرياضية مصدرا لقيمة الذات للتلميذ:

١ ـ توفير خبرات النجاح للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى:

يعتبر توفير خبرات النجاح للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى من أهم الأساليب لإكساب التلميذ الشعور بالقيمة والتقدير، ويتطلب تحقيق ذلك مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ عند تعلم المهارات الحركية، أو عندما يطلب من التلاميذ الاشتراك فى بعض المسابقات أو المباريات، ويتطلب ذلك أن يدرك المربى الرياضى جيدا قدرات التلاميذ الذين يتعامل معهم، بحيث يحرص عند التخطيط للدرس أولتدريب الفرق الرياضية المدرسية على تقديم خبرات ومهام أداء يستطيع التلاميذ النجاح فى إنجازها أو أدائها. ويساعد فى توفير خبرة النجاح التعديل فى بعض خصائص الممارسة الرياضية، بحيث تكون فى حدود استعداد التلاميذ وقدراتهم، ومن ذلك على سبيل المثال: إدخال بعض التعديلات على الأدوات من حيث: الوزن أو الحجم ـ أبعاد الملعب (صغر أو زيادة المساحة) ـ زمن المسابقة (تقليل زمن المباراة أو زيادته) ـ أو إدخال بعض التعديلات فى قوانين الأنشطة (تقليل ارتفاع هدف السلة) ـ أو زيادة اتساع الهدف.

مثال: يهدف المربى الرياضى إلى تعليم مهارة التصويب على هدف كرة السلة لتلاميذ عمر ١٢ سنة، ونظرا لأن معظم التلاميذ ليس لديهم خبرة دقة التصويب على الهدف القانونى المتوافر بملعب المدرسة، فإن معظم محاولاتهم تعتبر فاشلة، الأمر الذى يعنى أن الدرس يمثل خبرة فاشلة ـ عدم استمتاع ـ لدى معظم التلاميذ. وكان فى وسع المربى الرياضى توفير خبرة النجاح لخبرة التلاميذ، عندما يراعى الفروق الفردية ومستوى استعدادات وقدرات التلاميذ وتقديم واجبات حركية يطمئن أن التلاميذ يستطيعون النجاح فى أدائها، وفى سبيل ذلك يقترح أن يقوم المربى الرياضى بإدخال بعض التعديلات فى تنفيذ الدرس مثل: زيادة قطر دائرة هدف السلة أو تقليل ارتفاع هدف السلة أو التصويب على دوائر ذات أقطار مختلفة على الحائط.

٢ ـ إتاحة الفرصة للتلميذ للتعرف على معدلات التقدم لقدراته البدنية والمهارية:

تعتبر دوافع التلميذ نحو تطوير قدراته البدنية والمهارية من أهم دوافع الممارسة للنشاط الرياضى، ولذلك من الأهمية أن يتيح المربى الرياضى الفرصة لدى التلاميذ للتعرف على مدى التقدم الذى يتحقق فى قدراتهم البدنية والمهارية خلال تدريس منهاج التربية الرياضية، ويتحقق ذلك من خلال استخدام بعض الاختبارات الموضوعية التى تتم بشكل دورى خلال الفصل الدراسى.

إن إدراك التلميذ للمستوى الذى وصل إليه من شأنه أن يعمل على تحسين الموقف التعليمى، ويسهم فى محاولة إجادة التعلم وتنميته، كما يعمل على تثبيت الاستجابات الناجحة ومحاولة إصلاح أو تجنب الاستجابات الخاطئة، ويحدث نتيجة لذلك تدعيم الثقة فى النفس لدى التلميذ وتنمية مفهوم الذات الإيجابى نحو نفسه وقدراته.

٣ ـ تقديم التشجيع والثناء، وتجنب التهديد والعقاب للتلميذ:

تعتبر دوافع ممارسة التلميذ للنشاط الرياضى من الدوافع الاجتماعية، والتلميذ عادة غير مضطر ولا مجبر على ممارسة النشاط الرياضى، ولكنه يمارس النشاط الرياضى لإشباع دوافع اجتماعية تشبع لديه الشعور بالقيمة والكفاية وتقدير الذات، وعندما يفقد ذلك فإنه يفقد الدافع نحو الممارسة. ويعتبر أسلوب تعامل المربى الرياضى مع التلاميذ أحد الأسباب الهامة التى يتحقق من خلالها شعورهم بالقيمة والتقدير، أو تكوين اتجاهات سلبية نحو أنفسهم. وهنا يظهر أهمية استخدام أسلوب التشجيع والثناء لسلوك التلميذ، خاصة عندما يحقق بنجاح الواجبات المهارية والحركية المطلوب منه إنجازها. بل ربما نؤكد هنا على ضرورة أن يهيئ المربى الرياضى المواقف التربوية المتنوعة التى تمثل خبرات إيجابية يستحق عليها التلميذ التشجيع والثناء.

وفى المقابل، فإنه من الأهمية أن يتجنب المربى الرياضى استخدام أسلوب التهديد والتخويف فى الموقف التعليمى للمهارات الحركية والرياضية، أو موقف المنافسة؛ لأن ذلك يجعل خبرة الممارسة الرياضية تتميز بالقلق والتوتر وتزيد من دافع الخوف من الفشل، والنتيجة تكوين التلميذ مفاهيم سلبية نحو ذاته وقدراته، ويزداد الأمر سوءا عندما يلاحظ أن بعض المدرسين يصرون على استخدام أسلوب التهديد والعقاب والسخرية ظنًا أن ذلك هو الأسلوب الأفضل لزيادة الدافعية لدى التلاميذ نحو بذل المزيد من الجهد والنجاح فى الأداء.

٤ ـ تنمية مهارات القيادة لدى التلاميذ:

تتميز ممارسة النشاط الرياضى بتعدد وتنوع الخبرات التربوية التى تتعدى حدود إكساب التلاميذ المهارات الحركية، وتطوير القدرات البدنية إلى إكسابهم بعض المهارات التى تنمى لديهم المهارات الاجتماعية أو ما يطلق عليها الكفاية الاجتماعية. ومن أهم المهارات الاجتماعية التى يمكن إكسابها للتلاميذ وتنمى لديهم الشعور بقيمتهم تنمية مهارات القيادة، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال تعدد وتنوع الأدوار التى يمكن أن يمارسها التلاميذ خلال الدرس ـ أو أثناء تدريب الفرق الرياضية المدرسية. فعلى سبيل المثال: يمكن تقسيم التلاميذ أثناء التطبيق على المهارة إلى مجموعات تحت قيادة بعض التلاميذ، على أن يتم تبادل الأدوار فيما بينهم، أو قيادة بعض التلاميذ للفرق الرياضية المدرسية.

تقييم دافعية التلاميذ نحو درس التربية الرياضية

- ضع علامة (√) على الدرجة التى تعبر عن رأيك بدقة على أحد الأرقام الموضحة فى المربعات:

١ - كيف تقدر استعدادك نحو ممارسة نشاط درس التربية الرياضية؟

استعداد منخفض	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	استعداد مرتفع	الدرجة

٢ - ما مقدار المجهود الذى تبذله للنجاح فى درس التربية الرياضية؟

مجهود منخفض	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	مجهود مرتفع	الدرجة

٣ - هل تشعر بصعوبة فى أداء المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية؟

صعوبة كبيرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	سهولة كبيرة	الدرجة

٤ - ما مقدار السعادة التى تشعر بها أثناء اشتراكك فى درس التربية الرياضية؟

عدم السعادة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	سعادة كبيرة	الدرجة

٥ - كيف تقيّم مستوى أدائك فى نشاط درس التربية الرياضية؟

غير مُرضٍ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	مُرضٍ جدا	الدرجة

مجموع الدرجات	

- تجمع درجات التلميذ فى الأسئلة الخمسة السابقة.
- تتراوح الدرجة من (٥ - ٥٠) وارتفاع الدرجة يفيد زيادة الاتجاه الإيجابى ودافعية التلميذ نحو درس التربية الرياضية.

أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٦)

• **أكمل ما يلى:**

تفيد دراسة الدافعية المربى الرياضى فى معرفة: ____________________

____

____

• **يمكن أن نفرق بين وظيفة الدافعية من حيث اتجاه الجهد وشدة الجهد على النحو التالى:**

أ ـ يقصد باتجاه الجهد أنه: ____________________

____

ب ـ يقصد بشدة الجهد أنه: ____________________

____

• **ضع علامة صح (√) أو خطأ (×) أمام العبارة التالية، ولماذا؟**

أ ـ تفضيل التلميذ المشاركة فى رياضة كرة السلة أكثر من رياضة الكرة الطائرة يعبر عن شدة الدافع. . . . .(   ).

____

____

• فيما يلى بعض مواقف سلوك التلميذ خلال ممارسته للنشاط الرياضى المدرسى، والمطلوب منك تحديد **هل هذا السلوك يعبر عن اتجاه الدافع أم شدة الدافع؟**

مواقف سلوك التلميذ	الدافع: اتجاه الدافع	الدافع: شدة الدافع
الانتظام فى حضور دروس التربية الرياضية	√	
تفضيل ممارسة النشاط البدنى عن الجلوس مع الأصدقاء	√	
تنفيذ الواجبات والمهام الحركية بنشاط.		√
يبذل ما فى وسعه عند المشاركة فى المسابقة الرياضية		√
اذكر أمثلة أخرى:		

● من خلال خبرتك «طالب تربية عـملية ـ مدرس تربية رياضية» **اذكر ثلاثة أسباب قد تجـعل بعض التـلاميـذ لا يرغـبـون المشاركـة فى درس التـربيـة الرياضـية بـحمـاس واستمتاع؟**

مثال (١) أسباب عدم رغبة بعض التلاميذ فى حضور درس التربية الرياضية:

مثال (٢) أسباب إقبال التلاميذ على درس التربية الرياضية بحماس واستمتاع:

● **تتأثر دوافع ممارسة النشاط الرياضى للتلميذ بعوامل متعددة:**

١ ـ *عوامل نفسية مثل:* ________________________________

____

٢ ـ *عوامل موقفية مثل:* ________________________________

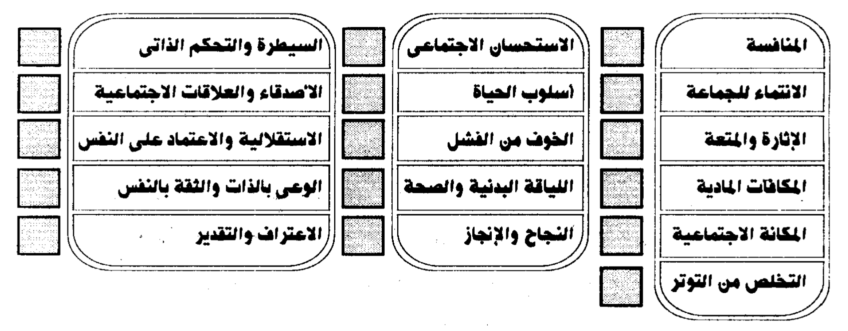
____

٣ ـ *عوامل أخرى مثل:* ________________________________

____

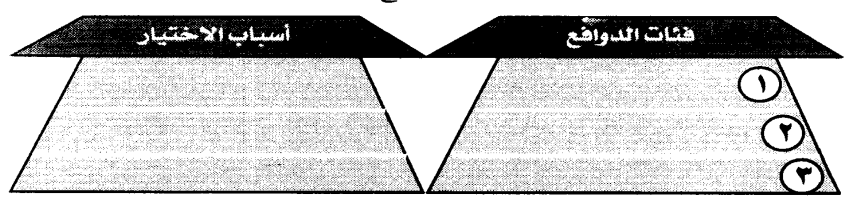
● **تتنوع دوافع الممارسة (المشاركة) فى النشاط البدنى والرياضية إلى فئات رئيسية موضحة بالجدول، والمطلوب:**

أ ـ وضع علامة (√) أمام فئة الدوافع الأكثر ارتباطا بممارسة التلاميذ للنشاط الرياضى المدرسى.



المنافسة		الاستحسان الاجتماعى		السيطرة والتحكم الذاتى	
الانتماء للجماعة		أسلوب الحياة		الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية	
الإثارة والمتعة		الخوف من الفشل		الاستقلالية والاعتماد على النفس	
المكافآت المادية		اللياقة البدنية والصحة		الوعى بالذات والثقة بالنفس	
المكانة الاجتماعية		النجاح والإنجاز		الاعتراف والتقدير	
التخلص من التوتر					

ب ـ اختر أهم ثلاثة فئات هى الأكثر ارتباطا ـ من وجهة نظرك ـ بدوافع ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضى المدرسى مع ذكر الأسباب:



- تعرف حالة الطلاقة كمصدر لإشباع حاجة التلميذ إلى الشعور بالاستمتاع بأنها:

- اذكر تسع نقاط توضح دور المربى الرياضى فى جعل الممارسة الرياضية المدرسية مصدرا لاستمتاع التلميذ:

١ - ...

٢ - ...

٣ - ...

٤ - ...

٥ - ...

٦ - ...

٧ - ...

- «إشباع محاجة التلميذ للاستمتاع بممارسة النشاط الرياضى يتطلب تقديم واجبات أداء تتحدى قدراته، بحيث لا تكون ذات مستوى عال جدا تسبب القلق والخوف من الفشل أو ذات مستوى منخفض تسبب الملل وعدم الاهتمام».

- اذكر مثالين من واقع خبرتك (طالب تدريب ميدان - مدرس) يوضحان أثر تقديم واجبات أداء للتلميذ تؤدى إلى حدوث القلق والملل.

مثال (١) *واجبات أداء تؤدى إلى حدوث القلق والخوف من الفشل لدى التلاميذ:*

مثال (٢) *واجبات تؤدى إلى حدوث الملل لدى التلميذ:*

● «إتاحة الفرصة للتلميذ لتنفيس الطاقة والمشاركة الفعالة فى نشاط المدرس تمثل أحد المصادر الهامة لإشباع دوافع الحاجة للاستمتاع لدى التلميذ».

ـ اذكر بعض الأسباب «من وجهة نظرك» التى قد تمنع تحقيق مبدأ المشاركة الفعالة (الإيجابية) فى الدرس:

ـ اختر أحد المهارات الرياضية من منهاج التربية الرياضية، واقترح ثلاثة أساليب تساعد على زيادة كمية المشاركة الإيجابية للتلاميذ فى الدرس.

الفصل السابع

تدعيم وتوجيه سلوك التلاميذ
أثناء ممارسة النشاط الرياضى المدرسى

- مكافأة السلوك المرغوب فيه .
  - مكافأة الأداء.
  - مكافأة الجهد.
  - مكافأة الأهداف المرحلية.
  - مكافأة السلوك الاجتماعى - الانفعالى.
- عقاب السلوك غير المرغوب فيه.
  - تجاهل سلوك التلميذ.
  - عقاب سلوك التلميذ.
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٧).



تتم عملية تنمية الدافعية لسلوك التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضى من خلال بعض الإجراءات العملية التى تعتمد على عمليتين هما: التدعيم للسلوك المرغوب فيه والعقاب للسلوك غير المرغوب فيه.. ويتم التدعيم للسلوك عندما تزداد رغبة التلميذ فى تكرار سلوك معين، وعندما تقل رغبة التلميذ فى تكرار السلوك، فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب.

مكافأة السلوك المرغوب فيه:

والسؤال هنا، كيف يمكن تدعيم السلوك التربوى للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى المدرسى؟

إن الإجابة عن السؤال السابق، تتطلب أن نوضح موضوعات أربعة هى:

- مكافأة الأداء.
- مكافأة الجهد.
- مكافأة الأهداف المرحلية.
- مكافأة السلوك الاجتماعى الانفعالى.

مكافأة الأداء:

مثال (١): حقق تلميذ فى مسابقة الوثب الطويل مسافة قدرها ٦,١٠ مترا، ويعتبر ذلك بالنسبة لمستواه السابق تقدما جيدا فى حدود قدراته (أداء جيد). ولكن كان ترتيبه فى المسابقة المركز السادس، أى لم يحقق مركزا متقدما يؤهله للحصول على ميدالية.

ويلاحظ فى المثال السابق، أن التلميذ حقق أهداف الأداء، وتحسن مستواه الرقمى فى الوثب الطويل بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة. وهنا، يجب على المربى الرياضى مكافأة التلميذ على أساس مدى نجاحه فى تحقيق أهداف الأداء فى حدود قدراته، وبالرغم من حصوله على المركز السادس فى المسابقة... لماذا؟

الإجابة: لأن التلميذ يستطيع أن يتحكم فى أدائه، وأن المربى الرياضى يستطيع أن يقترح أهدافا فى حدود قدرات التلميذ، وأهداف الأداء على النحو السابق لها آثار إيجابية على تنمية الدافعية للتلميذ، وبعض النواحى النفسية الأخرى، من ذلك على سبيل المثال:

- مكافأة الأداء، تزيد من فرص حصول التلميذ على المكافأة والتقدير؛ لأنها تقترح فى حدود قدراته ويمكن تحقيقها، ومن ثم يؤثر ذلك إيجابيا على تحسن الأداء، والشعور بالنجاح والرضا.
- مكافأة الأداء، نظرا لأنها تقترح فى حدود قدرات التلميذ تجعل الممارسة الرياضية فى الدرس، التدريب فى الفرق المدرسية، أو الاشتراك فى المسابقات مصدرا للاستمتاع، ومن ثم تزيد من مصدر الدافع الذاتى الإثارة.
- مكافأة الأداء، باعتبار أنها تساعد على توفير خبرات نجاح أكثر للممارسة الرياضية، تزيد من الثقة فى نفس التلميذ.

هذا، وفى المقابل يفضل عدم التركيز الزائد على مكافأة النتائج فقط؛ نظرا لأن المكسب أو الفوز عادة يكون من نصيب عدد قليل من التلاميذ المشاركين فى المسابقات الرياضية، ومن ثم فإن ذلك يقلل من فرص الحصول على المكافأة، مما يجعل خبرة الممارسة أقرب إلى الفشل منه إلى النجاح؛ لأن الفوز والنجاح ـ كما سبق الإشارة ـ نصيب القليل.

مثال (٢): اشتراك ٣٠ تلميذا فى إحدى مسابقات الوثب العالى، وكانت النتائج حصول تلميذ واحد فقط على المركز الأول، وحقق مسافة قدرها ١٧٠ سم، وبقية التلاميذ تم ترتيبهم فى المراكز من الثانى حتى الثلاثين.

إن التركيز على مكافأة النتائج فقط فى المثال السابق، يعنى مكافأة التلميذ الذى حقق المركز الأول، بينما ينظر إلى معظم بقية التلاميذ على أنهم فاشلون، الأمر الذى قد يجعل الممارسة الرياضية مصدرا سلبيا قد يزيد من التوتر والقلق والخوف من الفشل لدى التلاميذ.

والسؤال الآن، لماذا يهتم بعض المربين بوضع أهداف النتائج، أكثر من الاهتمام بوضع أهداف الأداء أو مكافأة الأداء؟

إن الإجابة على السؤال السابق كما تقترح عدة مصادر ربما تكون وراء اقتراح المربى الرياضى أهدافا غير واقعية تزيد من قدرات التلميذ، منها ما يلى:

- الاهتمام الزائد بالمكافأة، يجعل المربى الرياضى يضع أهدافا أكثر من قدرات التلميذ، وخاصة عند الاشتراك فى مسابقات الفرق المدرسية.
- عدم وعى وفهم المربى الرياضى لإمكانات وقدرات التلميذ البدنية والمهارية على نحو جيد. ومن ثم يكلفه بأداء مهام - واجبات - فوق مقدرته.
- أحيانا يقترح التلميذ بعض الأهداف أقل من مستوى قدراته خوفا من حدوث الفشل.
- عدم معرفة المربى الرياضى لخصائص تقدم الأداء المميز لبعض الواجبات أو المهارات الحركية والقدرات البدنية.

مكافأة الجهد:

إن الاعتماد - فقط - على المكسب أو النجاح كمحك وحيد لتقييم التلميذ فى النشاط الرياضى المدرسى يؤدى إلى عدم تدعيم قيمة الذات للتلميذ، الأمر الذى يؤكد على أهمية استخدام محكات أخرى لتقييم التلميذ، ويأتى فى مقدمتها الجهد الذى يبذله سواء فى التدريب أو المنافسة داخل أو خارج المدرسة.

مثال (١): تلميذ ضمن فريق كرة السلة بالمدرسة، وبذل أقصى جهد له فى المباراة مع مدرسة أخرى، وخسر فريقه المباراة. فيجب هنا أن يقيّم هذا التلميذ على قدر ما بذل من مجهود فى أداء المباراة؛ لأن هذا التلميذ عندما يعرف أن المربى الرياضى يقدر المجهود الذى يبذله فإنه لا يخاف من المباراة القادمة. أما إذا عرف أنه يكافأ عند النجاح أو الفوز فقط، فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل، وذلك يسبب له المزيد من التوتر والقلق.

مثال (٢): تلميذ ضمن فريق كرة اليد بالمدرسة، كسب فريقه المباراة مع مدرسة أخرى، بالرغم من أنه لم يبذل أقصى جهد له، ونظرا لأن فريقه كسب المباراة (المنافسة) فإنه يقابل بالتقدير والمكافأة. إن هذا الإجراء يعنى أن التلميذ حصل على مكافأة بالرغم من عدم بذل الجهد

المطلوب منه، وهذا الإجراء الشائع فى الرياضة له آثاره السلبية على تدعيم الثقة بالنفس للتلميذ؛ لأنها تتأثر - إلى حد كبير - بوجهة نظر مكافأة وتقدير الآخرين له، وخاصة المربى الرياضى أو أولياء الأمور.

مكافأة الأهداف المرحلية:

مثال (١): تلميذ يتعلم عدو المسافات القصيرة، والهدف الرئيسى هو:

أن يعدو (يجرى) مسافة ١٠٠ متر فى زمن قدره ١٣ ثانية فى ضوء القواعد القانونية لمسابقات العدو.

ويمكن تقسيم هذا الهدف الرئيسى (طويل المدى) إلى أهداف مرحلية (قصيرة المدى)، وذلك على النحو التالى:

الأهداف المرحلية (قصيرة المدى):

- هدف تعليم التلميذ البدء العالى.
- هدف تعليم التلميذ البدء المنخفض.
- هدف تعليم التلميذ استخدام مكعبات البداية والانطلاق منها لمسافات حتى ١٥ مترا.
- هدف تعليم أداء حركات الرجلين فى الجرى وشكل الخطوة.
- هدف تعليم أداء حركات الذراعين أثناء الجرى.
- هدف تعليم الربط والتوافق بين حركات الذراعين والرجلين.
- هدف تعليم التدرج فى رفع الجذع خلال مسافة الـ ١٥ مترا الأولى.
- هدف العدو لمسافة ٥٠ مترا فى زمن محدد.
- هدف العدو مسافة ١٠٠ مترا فى زمن محدد.
- هدف العدو مع منافسة التلاميذ الآخرين من فريق المدرسة.

وعلى المربى الرياضى أن يقدم المكافأة (تدعيم السلوك) للتلميذ كلما حقق هدفا من الأهداف المرحلية السابقة.. ولا يعتمد فقط على مكافأة الهدف النهائى حتى لا يحرم التلميذ من فرص الحصول على المكافأة المؤدية إلى تحقيق الهدف (طويل المدى)؛ وذلك لأن إنجاز التلميذ للأهداف المرحلية يعتبر مكافأة فى حد ذاته، وتقديم المكافأة

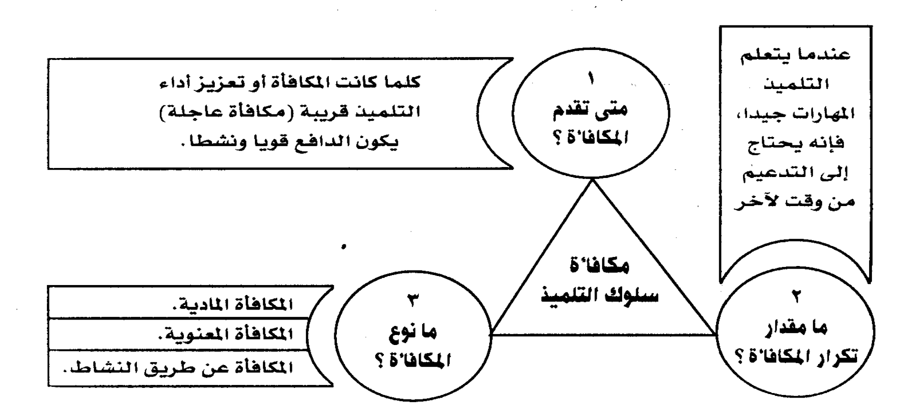
بمثابة تدعيم وتعبئة للطاقة وإطالة فترة بذل الجهد، ويعتبر ذلك تطويرا لدافعية التلميذ نحو ممارسة الرياضة، ومصدرا للدافع ذاتي الإثارة Self - Motivation :

مكافأة السلوك الاجتماعي - الانفعالي:

مثال (١): تلميذ يتعاون مع زملائه - خلال درس التربية الرياضية - من حيث: المساعدة في إحضار أدوات الدرس اللازمة للممارسة - تخطيط مكان الدرس، وملتزم بنظام الدرس. هذا التلميذ يستحق الاهتمام من المربي الرياضي وتدعيم هذا السلوك المرغوب فيه.

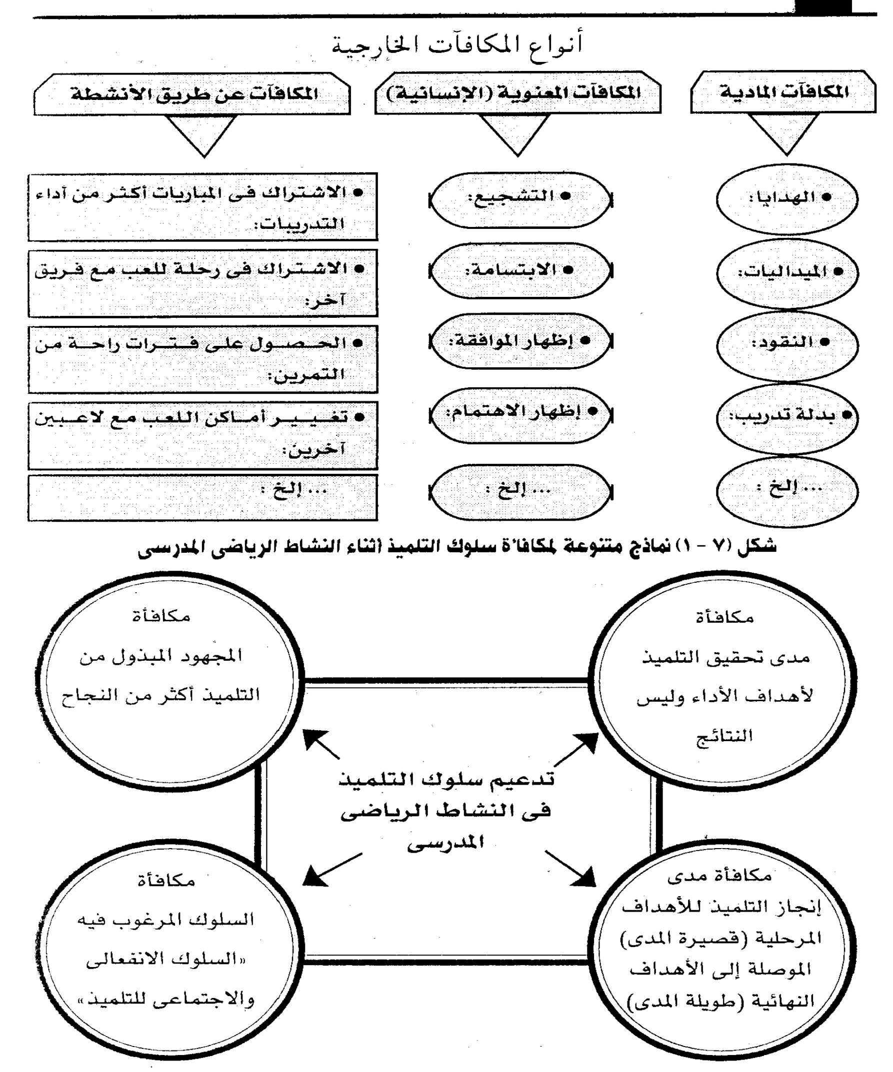
مثال (٢): تلميذ يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته خلال منافسة هامة على بطولة الكأس للفرق المدرسية، وأظهر روح رياضية خلال المباراة. فيفضل هنا تقديم المكافأة لهذا التلميذ، وتعتبر المكافأة هنا بمثابة تدعيم للسلوك المرغوب فيه لإعادة تكراره.

وتدعيم السلوك التربوي - على هذا النحو - يؤكد على أن الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ لا تقل أهمية عن القدرات البدنية والمهارات الرياضية، ويجب أن تحظى باهتمام المربي الرياضي، حيث إن التلميذ يحتاج إلى الشعور بالتقدير لإنجازاته، ويحتاج إلى التدعيم من وقت لآخر عندما يتعلم المهارات ويؤديها بشكل جيد.



توجهات تطبيقية للمربى الرياضى عند تقديم المكافأة أو التعزيز لأداء التلميذ للنشاط الرياضى المدرسى:

- يجب عدم توقف التدعيم عندما يتعلم التلميذ المهارات جيدا.
- تفقد المكافأة (التعزيز) قيمتها إذا لم يحسن استخدامها.
- إذا ما تأخرت المكافأة أو التعزيز لأداء التلميذ (مكافأة مرجأة) سوف يكون الدافع ضعيفا وخاملا.
- يجب إعطاء المكافأة مباشرة بعد السلوك الصحيح فى بداية التعلم.
- يجب تقديم المكافأة الفورية عندما يؤدى التلميذ المهارة على نحو جيد.
- تقدم المكافأة عندما يستحق التلميذ ذلك لتنشيط سلوكه وتهيئته للأداء.
- لا تظهر تعاطفك مع التلميذ عندما يكون أداؤه ضعيفا، وتعامل معه من منطلق أن ذلك شىء طبيعى ومتوقع أثناء الممارسة الرياضية.
- على المربى الرياضى معرفة نوع المكافأة التى يفضلها التلميذ أو يرغب فيها.
- أغلب التلاميذ يستجيبون إيجابيا للمكافأة الخارجية مثل: التشجيع والتقدير، وهذه المكافآت تعتبر تدعيما قويا يمكن أن يستفيد منه المربى الرياضى فى تشكيل وتدعيم سلوك التلميذ.
- أن يهيئ المربى الرياضى كل الظروف الممكنة - خلال اللعب والممارسة الرياضية - من أجل تحقيق: شعور التلميذ بالنجاح، والإحساس بالفخر والإنجاز، والشعور بالكفاءة. وهى مكافآت غير مباشرة ولها تأثير قوى على التلميذ (مصدر ذاتى الإثارة).
- على المربى الرياضى مساعدة التلاميذ على أن يكون لديهم الدافع الذاتى الإثارة على نحو أكثر من الدافع الخارجى الإثارة، وأنه بالرغم من فائدة المكافأة الخارجية، فإن المكافأة الداخلية تمثل قيمة أكبر وتأثيرا أفضل. ويرجع ذلك إلى أن التلميذ الذى يمارس الرياضة من أجل المكافأة الخارجية نادرا ما يحتفظ بالدافع لفترة طويلة، وإنما التلميذ الذى يوجه الدافع الذاتى الإثارة، ويستمتع بالممارسة الرياضية تكون فرصته أفضل فى تحقيق التفوق والامتياز فى الرياضة.



شكل (٧ - ١) نماذج متنوعة لمكافأة سلوك التلميذ أثناء النشاط الرياضى المدرسى

شكل (٧ - ٢) مبادئ مكافأة السلوك المرغوب فيه للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى

عقاب السلوك غير المرغوب فيه:

قد يسلك التلميذ ـ فى بعض الأنشطة الرياضية المدرسية أو الدرس ـ أنواعا من السلوك غير المرغوب فيه، أو قد تحدث مظاهر سلوكية سلبية من التلاميذ خلال النشاط المدرسى. ومن الأهمية أن يعرف المربى الرياضى كيف يتصرف فى مواجهة هذه المظاهر السلوكية:

- أظهر أحد التلاميذ بعض مظاهر العنف خلال التطبيقات العملية فى درس التربية الرياضية.
- صياح التلميذ بصوت عال وبشكل ملفت للنظر خلال درس التربية الرياضية.
- تعمد تلميذ تكرار تشتيت الكرة لمسافات بعيدة بفناء المدرسة.
- عدم تعاون التلميذ مع زملائه فى ترتيب الأدوات المستخدمة فى الدرس.
- دفع تلميذ زميله بشدة مما تسبب فى إصابته خلال تطبيقات الدرس.

وللتصرف فى المواقف السابقة، وكيف يواجه المربى الرياضى هذه المظاهر السلوكية المتنوعة، وبأى أسلوب يتعامل مع التلميذ مصدر السلوك غير المرغوب فيه فإن المربى الرياضى يمكن أن يتعامل مع هذه المواقف، إما عن طريق تجاهل هذا السلوك غير المرغوب فيه أو عقاب هذا السلوك. ولكن كيف يتحقق ذلك؟!.

تجاهل سلوك التلميذ:

بمعنى عدم استخدام المكافأة أو العقاب مع التلميذ الذى يؤدى سلوكا غير مرغوب فيه، وهذا الأسلوب مفيد تحت ظروف معينة، وخاصة أن معاقبة السلوك غير المرغوب فيه لدى بعض التلاميذ قد يؤدى إلى التمادى فى هذا النوع من السلوك؛ بغرض تحقيق ذاته ولفت الانتباه إلى أهميته. هنا يعتبر تجاهل سلوك التلميذ هو الأسلوب المناسب.

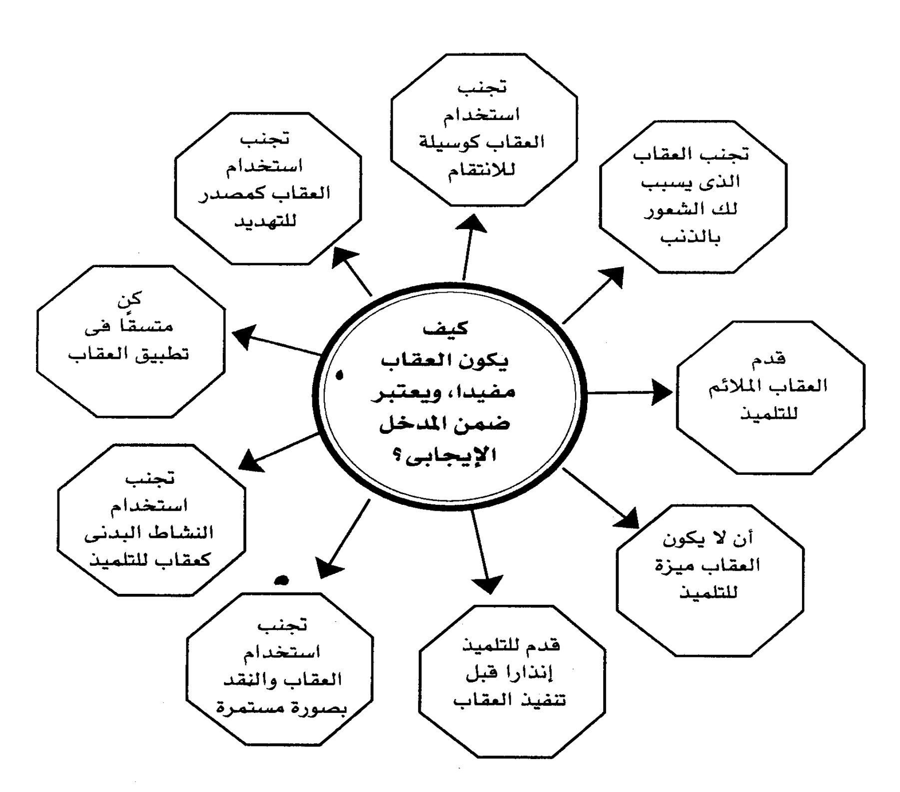
أما عندما يكون مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطرا على التلميذ نفسه، أو على زملائه فى النشاط المدرسى أو زملائه فى الفريق المنافس الآخر، عندئذ يجب التنبيه والتوجيه، وعندما لا يستجيب التلميذ يجب استخدام الأسلوب المناسب لمعاقبته، وعلى المربى الرياضى أن يتحلى بالصبر والمثابرة.

عقاب سلوك التلميذ:

أوضحنا فيما سبق أن تجاهل سلوك التلميذ غير المرغوب فيه لا يعتبر الأسلوب المناسب، عندما يشكل هذا السلوك ضررا على التلميذ نفسه أو على زملائه، وعندئذ

يجب معـاقبته، مع الأخـذ فى الاعتبار أن يقـدم هذا العقاب فى إطار تربوى توجـيهى أقرب للتأثير الإيجابى على سلوك التلميذ من التأثير السلبى.

وهنا تجدر الإشارة إلى مجموعة من التوجيهات التربوية التى تساهم فى أن يحقق العقاب الهدف التـربوى منه، دون التأثير السلبى على شخصية التلميـذ، وتجنب اكتسابه اتجاهات سلبية نحو النشاط الرياضى. شكل (٧ ـ ٣).



شكل (٧ - ٣) المبادئ التربوية عند عقاب السلوك غير المرغوب فيه للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى

وفيما يلى بعض المبادئ التربوية عند عقاب السلوك غير المرغوب فيه للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى:

- يستخدم عقاب السلوك غير المرغوب فيه بهدف مساعدة التلميذ على تحسين الأداء وتغيير السلوك إلى الأفضل، وتجنب استخدام العقاب كوسيلة للانتقام من التلميذ أو الثأر منه.
- توجيه العقاب يقدم بصورة غير شخصية أو لتلميذ بذاته، وخاصة عندما تحدث مخالفات سلوكية من فريق المدرسة ككل، حيث إن توجيه العقاب لتلميذ بالفريق دون الآخر قد يدركه على أنه نوع من الانتقام.
- يفضل أن يسبق تنفيذ العقاب تقديم إنذار للتلميذ.
- كن متسقا فى تطبيق العقاب سواء بين التلاميذ أو مع كل تلميذ بمفرده.
- تجنب استخدام العقاب والنقد بصورة مستمرة للتلميذ؛ حتى لا يشعر بالملل والاتجاهات السلبية نحو المربى أو النشاط الرياضى.
- حرمان التلميذ من المشاركة فى اللعب يعتبر أحد أشكال العقاب الفعالة، وخاصة بالنسبة لنوع النشاط المحبب للتلميذ.
- تجنب استخدام النشاط البدنى كنوع من العقاب مثل:
  - العقاب باستخدام الجرى حول الملعب.
  - العقاب باستخدام تمرين بدنى: [الانبطاح المائل] ثنى الذراعين.

  حيث إن العقاب من هذا النوع يكوّن لدى التلميذ اتجاهات سلبية نحو النشاط البدنى، والمطلوب أن نجعل التلميذ يستمتع من خلال الممارسة للنشاط الرياضى المدرسى.
- تجنب استخدام العقاب كمصدر للتهديد المستمر للتلميذ، وعدم المبالغة فى استخدام العقاب، وخاصة عندما يشعر التلميذ بالتقصير أو الخطأ فى سلوكه.
- عدم التعجل فى اتخاذ قرار العقاب، حتى لا تشعر بالذنب بعد ذلك، ويفضل التفكير قبل اتخاذ قرار العقاب الملائم لنوع الخطأ.
- قدم العقاب الملائم والمناسب للتلميذ، بمعنى أن يكون العقاب بنفس قدر الخطأ السلوكى للتلميذ، واجعل التلميذ يشعر بأنه عضو له قيمته بين زملائه.
- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه، عندما يكون هدف التلميذ هو جذب الانتباه والشعور بقيمته.

أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٧)

● يتم مكافأة السلوك أثناء ممارسة التلميذ للنشاط الرياضى فى ضوء محكات أربعة هى:

١ ـ ________________

٢ ـ ________________

٣ ـ ________________

٤ ـ ________________

● فيما يلى مجموعة من الأهداف الشائع استخدامها فى مجال الرياضة المدرسية، والمطلوب هل هى أهداف أداء أم أهداف نتائج ولماذا؟

ـ *تحقيق الفوز بالمركز الأول فى مسابقة دفع الجلة على مستوى المنطقة التعليمية*

هدف أداء ☐ أم هدف نتائج ☐

ولماذا:

____

____

ـ *أداء ٧ محاولات صحيحة فى تصويب الكرة على السلة خلال الدرس.*

هدف أداء ☐ أم هدف نتائج ☐

ولماذا:

____

____

ـ *تسجيل أكبر عدد من الأهداف فى دورى كرة القدم بين الفصول:*

هدف أداء ☐ أم هدف نتائج ☐

ولماذا:

- **اذكر ثلاث أسباب تجعل المربى الرياضى يقترح أهدافا غير واقعية تزيد عن قدرات التلاميذ ـ عند الاشتراك فى بعض مسابقات الرياضة المدرسية.**

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

- **اذكر ثلاثة أسباب توضح فوائد استخدام المربى الرياضى لمكافأة أهداف الأداء للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى.**

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

- «خلال درس التربية الرياضية، أو النشاط الرياضى المدرسى قد يظهر بعض التلاميذ سلوكا اجتماعيا ـ انفعاليا مرغوبا فيه، ويستحق المكافأة من المربى الرياضى لتشجيعه على تكرار هذا السلوك». **والمطلوب عرض موقفين: أحدهما أثناء درس التربية الرياضية، والآخر مرتبط بالمنافسة الرياضية المدرسية، مع تحديد الأسلوب المناسب لمكافأة السلوك من وجهة نظرك.**

موقف (١) أثناء درس التربية الرياضية:

موقف (٢) أثناء المنافسة الرياضية المدرسية:

- فيما يلي نماذج متنوعة من المكافآت الخارجية من رقم ١ حتى رقم ١٢

١ إظهار الموافقة	٢ إظهار الاهتمام	٣ تغيير أماكن اللعب مع لاعبين آخرين
٤ بدلة تدريب	٥ الابتسامة	٦ الحصول على فترات راحة من التمرين
٧ الميداليات	٨ التشجيع	٩ الاشتراك في رحلة للعب مع فريق آخر
١٠ النقود	١١ الهدايا	١٢ الاشتراك في المباريات أكثر من أداء التدريبات

والمطلوب تحديد الأرقام التي تناسب نوع المكافآت التالية:

أولا - المكافآت المادية : ○ ○ ○ ○

ثانيا - المكافآت المعنوية (الإنسانية) : ○ ○ ○ ○

ثالثا - المكافآت عن طريق النشاط : ○ ○ ○ ○

- **أكمل العبارة التالية:**

- يمكن للمربي الرياضي تجاهل سلوك التلميذ غير المرغوب فيه عندما :

____

____

- **ضع علامة (√) أو (×) ولماذا؟**

- يفضل تقديم المكافأة الفورية للتلميذ حتى عندما يخفق في الأداء الصحيح للمهارة. . . . . ( ).

____

____

- يجب أن يهتم المربي الرياضي بمكافأة المجهود الذي يبذله التلميذ أثناء الدرس على نحو لا يقل عن النجاح في أداء المهارات المطلوبة. . . . .( ).

____

____

● فيما يلى مجموعة من المبادئ الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب الرياضى عندما يضطر إلى استخدام العقاب لمواجهة السلوك غير المرغوب فيه لبعض التلاميذ أثناء درس التربية الرياضية، أو عند المنافسات الرياضية المدرسية.

والمطلوب اقتراح موقف تربوى يوضح تطبيق كل مبدأ فى موقف واقعى يمكن أن يحدث خلال: فترة ممارستك للتدريب الميدانى بالمدرسة، أو يواجه المربى الرياضى فى الأنشطة الرياضية المدرسية المتنوعة.

المبادئ التربوية	المواقف التطبيقية
● تجنب استخدام النشاط البدنى كوسيلة للعقاب.	
● تجنب أن يكون العقاب ميزة للتلميذ.	
● تجنب استخدام العقاب كمصدر للتهديد المستمر.	
● استخدام أسلوب العقاب الملائم للسلوك غير المرغوب فيه من التلميذ.	
● إنذار التلميذ قبل العقاب.	

الفصل الثامن

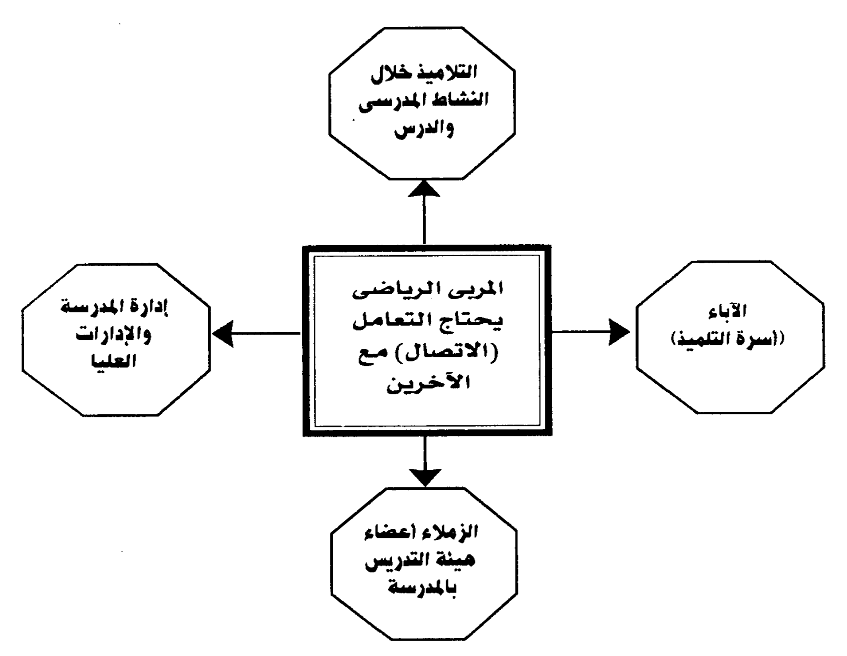
أسلوب التعامل (الاتصال)
بين المربى الرياضى والتلاميذ

- عناصر التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ .
- مبادئ تطوير التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ.
- تقييم كفاءة المربى الرياضى فى التعامل (الاتصال) مع التلاميذ.
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٨).



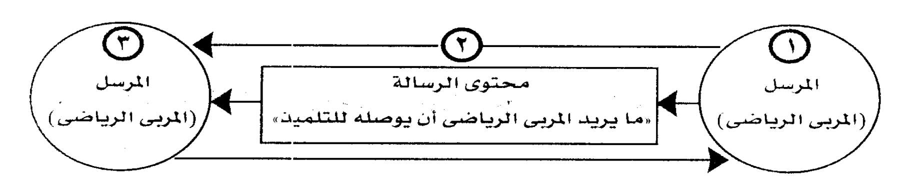
عناصر التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ:

النشاط الرياضى المدرسى، وتدريس التربية الرياضية يعتمد فى جوهره على أسلوب التعامل (الاتصال) مع: التلاميذ، إدارة المدرسة، الآباء، أعضاء هيئة التدريس بالمدرسة.



والمربى الرياضى ـ يهمه من الدرجة الأولى ـ مقدرته الجيدة فى التعامل (الاتصال) مع الآخرين، وخاصة التلاميذ، ومن ثم تطوير الدافعية وتوجيههم على نحو جيد من أجل تحقيق أهداف النشاط الرياضى المدرسى.

والواقع أن هناك عناصر ثلاثة لعملية الاتصال هى:



والاتصال لا يتضمن إرسال الرسالة فقط، أى أن يكون المربى الرياضى فى وضع المرسل فحسب، ولكن يقوم فى بعض الأحيان بدور المستقبل من التلميذ، ونشير هنا إلى أهمية أن يجيد المربى الرياضى مهارة توجيه التعليمات - دور المرسل - وأن يجيد أيضا استقبال الرسالة من التلميذ - دور المستقبل - مثل الاستماع الجيد للتلميذ.

لماذا يكون اتصال (تعامل) المربى الرياضي مع التلميذ غير فعال؟

مثال:

المدرس: (يصيح فى التلميذ) كم مرة أطلب منك الأداء الصحيح للمهارة؟!

التلميذ: (بخضوع وضعف) آسف لقد نسيت.

مقصد المدرس: أن يوضح للتلميذ أخطاء الأداء، ويشجعه على تذكر الأداء الصحيح فى الدرس القادم.

تفسير التلميذ: «المدرس يعتقد أنى سيئ، ويريد أن يكون أدائى جيدا، أشعر بزيادة العصبية وارتكابى المزيد من الأخطاء..».

التعليق: إن مقصد المدرس جيد، وهو «تصحيح الأداء»، ولكن الطريقة التى اختارها لنقل الرسالة ليست كذلك.. فالتلميذ استقبل الرسالة سلبيا، وبدلا من تصحيح الخطأ زادت من الضغط والتوتر والعصبية، ومن ثم كان التأثير السلبى على الأداء.

ويلاحظ من هذا المثال: أن التلميذ فسر الرسالة على نحو سلبى، حيث إنه عندما أخطأ التلميذ، فإن المدرس يلومه على الخطأ بصوت عال أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه. وقد يرجع سبب التفسير السلبى للتلميذ لنصيحة المدرس - فى المثال السابق - إلى خبرة التلميذ السلبية السابقة فى التعامل مع المدرس.

والسؤال الآن: ما هو دور المربى الرياضى فى التعامل (الاتصال) مع التلاميذ بما يضمن أن تصل توجيهاته إلى التلميذ على النحو الفعال الذى يؤثر إيجابيا على تعلم المهارات الرياضية وتطوير الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

مبادئ تطوير التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلاميذ:

١ - **احرص على أن تكون موضع ثقة التلاميذ،** ويساعد فى تحقيق ذلك المعرفة الجيدة بالمهارة الرياضية التى تقوم بتدريسها، أو على الأقل الأمانة فيما تعرف، وكذلك استخدام الأسلوب التعاونى مع التلاميذ، والذى يسمح للتلميذ بالمشاركة فى اتخاذ القرار ومعرفة ما هو مطلوب منه وكيف يحققه، ولماذا؟.

٢ - **استخدم أسلوب التعامل الإيجابى،** وتجنب الأسلوب السلبى، بمعنى تجنب استخدام العقاب والتهديد الذى يؤدى إلى ضعف ثقة التلاميذ فى أنفسهم، كما أن استخدام الأسلوب السلبى يؤدى إلى عدم حب التلاميذ للمربى الرياضى، فضلا عن نقص تقديرهم واحترامهم له، وفى المقابل فإن التركيز على الأسلوب الإيجابى يؤكد على تقدير التلاميذ ومعاملتهم كأشخاص لهم قيمتهم ويدعم من ثقتهم فى أنفسهم ويزيد من احترام وتقدير التلاميذ للمربى الرياضى.

٣ - **اهتم بتقديم المعلومات التى تحسن من أداء التلاميذ،** حيث يلاحظ أن بعض المدرسين يحرصون على إعطاء أحكام كثيرة للتلاميذ، سواء أكان أداؤهم صحيحا أم خطأ، والواقع أنه لا يكفى أن يخبر المدرس التلاميذ أنهم أخطأوا، ولكن الأهم أن يوجههم نحو الأداء الصحيح. إن المربى الرياضى الناجح ليس كالقاضى مسئوليته إصدار الأحكام، ولكنه أقرب إلى أن يعرف مواطن الضعف وخطأ أداء التلميذ، وكيفية تصحيح أخطائه، وفى سبيل ذلك ينصح بما يلى:

- أن النشاط الرياضى المدرسى (الدرس + الممارسة الرياضية) عملية تعلم. ومن ثم فإن أداء التلميذ يتفاوت بين الخطأ والصواب، وهنا تظهر أهمية دور المربى الرياضى فى تزويد التلميذ بالتقييم عندما يتعذر على التلميذ عدم معرفة ما هو صحيح وما هو خطأ.

- تقديم التعليمات للتلاميذ فى شكل توجيهات تحسن من أدائهم، وليس إعطاء تشجيعات عامة فقط، حيث إن التلاميذ يفضلون المعلومات التى تحسن الأداء.

- يجب أن يراعى المربى الرياضى - عند تقديم المعلومات - تجنب تقييم اللاعبين لشخصهم، وإنما لتقويم سلوكهم وأدائهم.

٤ - **الاتساق فى التعامل وعدم التناقض فى أسلوب التعامل مع التلاميذ**: بمعنى أن كثيرا ما نلاحظ أن المربى الرياضى يطلب من التلاميذ أثناء المنافسات الرياضية المدرسية - السيطرة والتحكم فى انفعالاتهم، بينما هو سريع الاستثارة والغضب فى تعامله مع حكام المنافسات الرياضية، أو فى تعامله مع التلاميذ أعضاء فريق مدرسته، أو قد يطلب من التلاميذ احترام زملائهم فى فريق المدرسة، بينما لا يعاملهم هو باحترام، أو أنه يحث التلاميذ على أهمية الاحتفاظ بلياقتهم البدنية والصحية، بينما هو لا يفعل ذلك، أو أنه يطلب من التلاميذ أن يتميزوا بالثقة بالنفس، بينما يستخدم معهم أسلوب التهديد والتخويف وعدم تقديرهم لأنفسهم... إلخ.

كذلك فإن عدم وفاء المربى الرياضى بالكلمات والوعود التى يقولها للتلاميذ، يمثل شكلا آخر من عدم الاتساق فى سلوكه، ومن ثم توقع النتائج السلبية لعملية الاتصال بين المربى الرياضى والتلاميذ.

فعلى سبيل المثال: خلال درس التربية الرياضية، وعدت التلميذ بوضع اسمه ضمن قائمة الشرف التربوية لتعاونه مع زملائه وأدائه الجيد خلال الدرس، ولكن لم تف بالوعد، وعندما يتكرر ذلك منك، فإن التلميذ يتعلم عدم الثقة فى شخصية المربى الرياضى، فضلا عن أن المكافأة تفقد قيمتها فى المستقبل، وقد يضطر المربى الرياضى إلى استخدام أساليب أخرى بديلة للسيطرة على التلميذ لإعادة الثقة إلى وضعها الطبيعى، والذى يجب أن تكون عليه بين المربى الرياضى والتلاميذ.

٥ - **إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك التلميذ**، يعتقد البعض أن مسئولية المربى الرياضى - فقط - هى نقل المعرفة إلى التلاميذ وإصدار الأوامر والتوجيهات وتصحيح الأخطاء السلوكية وتعليم المهارات الرياضية، ولكن مسئوليته التربوية أكبر من ذلك بكثير، من حيث معرفة العوامل الداخلية المؤثرة فى سلوك التلميذ، واتجاهاته نحو درس التربية الرياضية ونحو زملائه بفريق المدرسة، وما هى انفعالاته ومدى دافعيته نحو التفوق الرياضى، وما هى مشاكله الخاصة التى تحول دون ممارسته الرياضة

المدرسيـة . . وحتى يتـحقق للمربى الـرياضى ذلك، فعليه أن يـجيد مـهارة الاستمـاع إلى التلميذ، وإن ضـعف مهارات الاستـماع لدى المربى الرياضى تسبب فـشلا واضحـا فى عملية الاتصـال، حيث إن التلميـذ الذى يجد أن المربى الرياضى لا يحـسن الاستـمـاع إليه سـوف لا يتحـدث مع هذا المربى الرياضى، ثم لا يهتم بالاسـتماع إليه، وربما قـد يتعمد بعض التـلاميذ أداء السلوك الخاطئ لإثارة انتباه وتركيز الاستماع من قِبَل المربى الرياضى.

ويساعد فى تطوير مهارة الاستماع لدى المربى الرياضى مراعاة ما يلى:

- التركيز وعدم تشتت الانتباه أثناء الحديث مع التلميذ.
- الاعتراف بالحاجة إلى إتقان مهارة الاستماع.
- التركيز فى معنى الكلام الذى يقوله التلميذ أكـثر من التركيز على التفاصيل ونقاط الاختلاف.
- تجنب مقاطعة حديث التلميذ ظنا منك أنك تتوقع وتعرف ما يقوله.
- الاستجابة الإيجابية التى تعكس أنك تفهم ماذا ولماذا يقول التلميذ لك هذا الكلام (الاستماع النشط).

وفيـما يلى نموذج يوضـح الاستمـاع الجيـد (الإيجابى - النشط) من قِـبَل المربى الرياضى نحو التلميذ:

التلميـذ: قلق من الاشتراك فى المنافسـة القادمة (مبـاراة فى كرة السلة فى دورى المدارس).

التلميذ للمربى الرياضى: هل تعتقد أننا نستطيع هزيمة هذا الفريق؟

المربى الرياضى: هو فريق ممتاز، ولكن فريق مدرستنا ممتاز أيضا.

التلميذ: ماذا يحدث إذا لم نلعب جيدًا؟

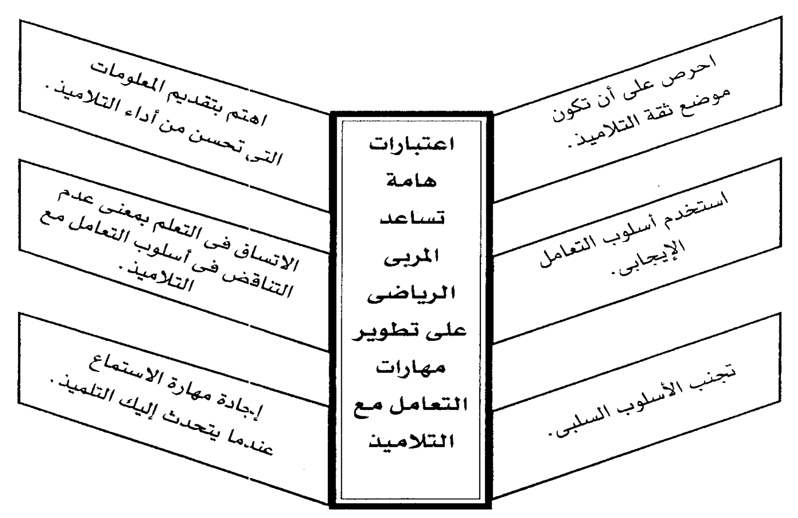
التفسير: الآن يجب أن تفسر كمربٍّ رياضى السؤالين التاليين لمعرفة المغزى والهدف من كل سؤال: هل التلميذ قلق بالنسبة لإمكانية أن يكسب فريقه المنافسة؟ أم أنه قلق على نفسه من عدم اللعب الجيد؟

المربى الرياضى: هل أنت قلق أم خائف على أدائك فى المنافسة (المباراة)؟.

التلميذ: نعم قليلا.

المربى الرياضى: كلما بذلت أقصى ما فى وسعك كنت فخورا بك.

إن المدرس فى النموذج السابق أكد للتلميذ أن تقديره له لا يعتمد على نتائج المنافسة (المباراة) أو جودة الأداء، ولكن التركيز على الجهد الذى يبذله التلميذ. وذلك يعنى أن المدرس فهم مقصد التلميذ من السؤال، وقد أجاب بشكل بناء وإيجابى يؤدى إلى تقليل التوتر وخفض القلق الذى يعانى منه التلميذ.



شكل (٨ - ٣) مبادئ تطوير التعامل (الاتصال) بين المربى الرياضى والتلميذ

وفيما يلى مجموعة من المواقف التى يمكن أن تحدث كخبرات تطبيقية للتعامل بين المربى الرياضى - بصفته «مدرسا - مدربا - مشرف نشاط - قائدا تربويا» والتلميذ فى: «درس التربية الرياضية - تدريب الفرق الرياضية المدرسية - المسابقات الرياضية داخل وخارج المدرسة»، والمطلوب أن تقرأ كل عبارة معبرة عن الموقف أو الخبرة التربوية، وقيِّم نفسك بوضع دائرة حول الدرجة المعبرة عن رأيك فى كل موقف على النحو التالى(*):

منخفض جدا	١	٢	③	٤	٥	مرتفع جدا

(*) يمكن الإجابة على المواقف كخبرة تطبيقية خلال فترة التربية العملية (التدريب الميدانى فى المؤسسات الرياضية).

تقييم كفاءة المربى الرياضى فى التعامل (الاتصال) مع التلاميذ

قائمة تقييم كفاءة المربى الرياضى فى التعامل (الاتصال) مع التلاميذ

رقم الموقف	الموقف نفسه							الدرجة لكل موقف
موقف ١	هل تحظى بالاحترام والتقدير من التلاميذ؟							
	منخفض جدا	١	٢	٣	٤	٥	مرتفع جدا	
موقف ٢	هل تستخدم الأسلوب السلبى أم الإيجابى مع التلاميذ؟							
	السلبى	١	٢	٣	٤	٥	الإيجابى	
موقف ٣	هل تقدم للتلاميذ أحكاما أو توجيهات؟							
	احكام كثيرة	١	٢	٣	٤	٥	توجيهات كثيرة	
موقف ٤	هل يتميز سلوكك بالاتساق مع التلاميذ؟							
	عدم الاتساق	١	٢	٣	٤	٥	الاتساق بدرجة كبيرة	
موقف ٥	هل أنت تجيد مهارة الاستماع للتلاميذ أم لا تحسن الاستماع؟							
	غير جيد	١	٢	٣	٤	٥	جيد جدا	
موقف ٦	هل تهتم بالاتصال غير اللفظى مع التلاميذ؟							
	اهتمام ضئيل جدا	١	٢	٣	٤	٥	اهتمام كبير جدا	
موقف ٧	هل لديك المقدرة على تزويد التلاميذ بالتعليمات التى يسهل فهمها؟							
	مقدرة ضعيفة جدا	١	٢	٣	٤	٥	مقدرة كبيرة جدا	
موقف ٨	هل تتميز بالمهارة فى استخدام المكافأة والعقاب مع التلاميذ؟							
	غير ماهر	١	٢	٣	٤	٥	ماهر بدرجة عالية	
	مجموع درجات المربى الرياضى							ـــــ من ٤٠ درجة

- اجمع درجاتك فى المواقف الثمانية، وسجل الدرجة أمام مجموع درجات المربى الرياضى.
- حصولك على الدرجة من ٣٦ - ٤٠ درجة يدل على كفاءة بدرجة عالية للتعامل مع التلاميذ.
- حصولك على الدرجة من ٣١ - ٣٥ درجة يدل على كفاءة بدرجة جيدة للتعامل مع التلاميذ.
- حصولك على الدرجة من ٢٦ - ٣٠ درجة يدل على كفاءة بدرجة متوسطة للتعامل مع التلاميذ.
- حصولك على الدرجة من ٢١ - ٢٥ درجة يدل على كفاءة بدرجة منخفضة للتعامل مع التلاميذ.
- حصولك على الدرجة من ٨ - ٢٠ درجة يدل على كفاءة بدرجة منخفضة جدا للتعامل مع التلاميذ.

أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٨)

● توجد عناصر ثلاثة توضح عملية (الاتصال) التعامل بين المربى الرياضى والتلاميذ هى:

١ - ______

٢ - ______

٣ - ______

● أهم خصائص الأسلوب الإيجابى فى التعامل بين المربى الرياضى والتلاميذ:

١ - ______

٢ - ______

٣ - ______

● أهم خصائص الأسلوب السلبى فى التعامل بين المربى الرياضى والتلاميذ:

١ - ______

٢ - ______

٣ - ______

● ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارة التالية ولماذا؟

- *يفضل التلاميذ المربى الرياضى الذى يشجعهم بصفة مستمرة عن الذى يقدم لهم معلومات تحسن من أدائهم.............. ( ).*

______

______

● إجادة المربى الرياضى لمهارة الاستماع الجيد عند التعامل مع التلاميذ تتطلب منه:

١ - ______

٢ - ______

٣ - ______

٤ - ______

- فيما يلى مجموعة من المبادئ الهامة التى تساعد الرياضى على تطوير مهارات الاتصال (التعامل) مع التلاميذ أثناء درس التربية الرياضية أو تدريب الفرق الرياضية أو عند الاشتراك فى المنافسات الرياضية المدرسية.

والمطلوب اقتراح موقف تربوى يوضح تطبيق كل مبدأ فى موقف واقعى يمكن أن يحدث خلال: فترة ممارستك للتدريب الميدانى بالمدرسة، أو يواجه المربى الرياضى فى الأنشطة الرياضية المدرسية المتنوعة.

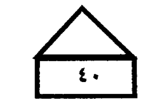
مبادئ تدعيم الاتصال بين المربى والتلاميذ	المواقف التطبيقية
• اكتساب الثقة	
• التعامل الإيجابى	
• تجنب التعامل السلبى	
• توجيهات تحسن الأداء وليست أحكاما عامة	
• الاتساق وعدم التناقض	
• إجادة الاستماع	

• يحتاج المربى الرياضى إلى التقييم المستمر لأسلوب التعامل (الاتصال) مع التلاميذ، ويمكن الاستفادة فى تحقيق ذلك بملء «قائمة تقييم كفاءة المربى الرياضي فى التعامل مع التلاميذ» المدرجة فى هذا الفصل.

والمطلوب منك

١ - ملء قائمة تقييم كفاءة المربى الرياضى فى التعامل مع التلاميذ.

٢ - تحديد مستوى كفاءتك فى ضوء الدرجة التى تحصل عليها.



درجة الكفاءة . . . .

٣ - مناقشة هل الدرجة التى حصلت عليها تعبّر فعلا عن كفاءتك فى أسلوب التعامل مع التلاميذ؟

نعم ☐ لا ☐

فى حالة الإجابة بـ (نعم) أو (لا) لماذا؟

____

____

٤ - اطلب من زميلك فى أثناء فترة التدريب الميدانى أن يقيّم أسلوب تعاملك مع التلاميذ من خلال ملء القائمة، وقارن بين استجاباته واستجاباتك السابقة.

____

____

____

____

الفصل التاسع

الدافعية وتعلم المهارات الرياضية

- دور الدافعية فى تعلم المهارات الرياضية.
- أساليب التدريس لزيادة دافعية التعلم للمهارات الرياضية.
  - استثارة دافعية التلاميذ عند تقديم المهارة.
  - فاعلية الممارسة والتطبيق على المهارة.
  - التدعيم الإيجابى لتصحيح أخطاء الأداء.
- تقييم دافعية المربى الرياضى نحو تعليم المهارات الرياضية.
- أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٩).



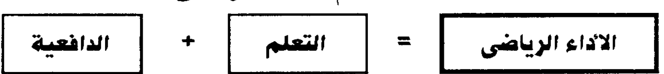
التعلـيم هو فن مساعـدة التلامـيذ على التـعلم، فهو ينبـه ويثيـر نشاط التلمـيذ لاكتساب نوع جـديد من السلوك، والتدريس الجيد يساعد التلامـيذ على التعلم، ولهذا أصبح من الأهمية بمكان أن يعرف المربى الرياضى طبيعة عملية تعلم المهارات الرياضية، وطبيعة المتغيرات المؤثرة فى الموقف التعليمى فى درس التربية الرياضية؛ حتى يستطيع أن يقدم ما يثيـر التلميذ ويدفعه على بذل النشاط النفـسى؛ من أجل تنمية دافعيتـه لتحقيق أفضل تعلم حركى أو مهارى.

دور الدافعية فى تعلم المهارات الرياضية:

تهتم الدافعية بمعرفة لماذا يسلك الإنسان سلوكـا معينا بطريقة خاصة؟ وفى مجال التعليم على وجـه الخصوص تهتم الـدافعية بالإجـابة عن السؤال التالى: هل الدافعـية ضرورية فى الموقف التعليمى؛ حتى يتم التعليم؟

الواقع، لا تعلم دون دافع معين، فالتعلم لا يكون مثمرا إلا إذا هدف إلى غرض معين. لذلك يعدُ موضوع الدافعية فى التعلم من أهم موضوعاته.

ولإظهار العلاقة بين الدافعية والتعلم والأداء الرياضى، فإن:



هذا إلى جـانب أن موضـوع الدافـعيـة فى مجـال الرياضـة المدرسيـة من أكثـر موضوعات علم نفس الرياضة أهمية للمربى الرياضى.

فـالتـعليم: هو ذلك النشـاط الذى يقـوم به المربى الريـاضى - بدرس التـربيـة الرياضيـة - من أنشطة تعليمـية، واستـثارة دافعـية التلميـذ عند تقديم المهارة الرياضـية، والتطبيق العـملى على المهارة، والتدعـيم الإيجابى لتصحيح الأخطاء وتوجيهاته للتلاميذ.

أما التعلم: هو ذلك التغيـر الذى يطرأ على سلوك التلميذ - خـلال درس التربية الرياضية، أو خلال النشاط الرياضى المدرسى - نتيـجة لعمليات نفسية يقوم بهـا التلميـذ (داخلية) وتظهر نتـائجهـا فى شكل أداء حركى أو مهارى جديد، فـالتعلم هو مجموعة من الخطوات التى تجـعل التلميذ يقترب من الأداء الصحيح للمهارة الرياضية.

ولكن ماذا نعنى بكلمة: السلوك ـ المهارة ـ الأداء؟

- **يقصد بسلوك التلميذ**: كل ما يصدر عن التلميذ من أفعال قد تكون ظاهرة أو غير ظاهرة.
- **ويستخدم مصطلح المهارة**: للتعبير عن واجب حركى، مثال ذلك: عندما نقول: إن أهم مهارات كرة السلة هى: التمرير، المحاورة، التصويب. وقد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء، مثال ذلك عندما نقول: إن هذا التلميذ يؤدى التصويب على هدف السلة بدرجة ممتازة.
- **أما الأداء**: فهو بمثابة السلوك الذى يمكن ملاحظته، ويوضح المهارة (نوعية الأداء)، مثال ذلك: أداء تمرير الكرة، استقبال الكرة، الوثب، القفز. . . إلخ.

فالتعلم عملية نفسية يقوم بها التلميذ (المتعلم)، ويمكن أن نستدل عليها عن طريق نتائجها، والتى تظهر فى صورة تعديل يطرأ على الحالة البدنية للتلميذ مثل: تحسن فى القوة العضلية، أو السرعة، أو التوافق، أو تعديل فى النظام المعرفى مثل: اكتساب معلومات جديدة، أو تعديل فى الحالة الانفعالية والوجدانية مثل: اكتساب اتجاهات وميول ومثيرات تدفعه وتوجه سلوكه.

وينظر إلى التعلم كتحسن دائم نسبيا فى الأداء نتيجة الممارسة، وحيث إن التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة (أى أنه تغيير داخلى)، فإنه يستدل عليه من خلال التغيير فى الأداء عبر فترات قد تكون طويلة نسبيا، بمعنى أن التعلم سلوك يظهر فى صورة أداء؛ ونظرا لأن التغيير فى الأداء قد يكون نتيجة عوامل عديدة أخرى غير التعلم، فإنه ليس من السهولة معرفة هل تم تعليم المهارة الرياضية أم لا؟

فعلى سبيل المثال: قد يكون الأداء الممتاز للتلميذ نتيجة للحظ، كما قد يكون سبب هبوط الأداء لعدم التركيز. لذلك فإن المحك الأساسى لحدوث التعلم هو التحسن الدائم نسبيا فى الأداء.

متغيرات الموقف التعليمى فى درس التربية الرياضية:

- المتغيرات المستقلة (العوامل المسببة).
- المتغيرات التابعة.
- المتغيرات المتوسطة.

متغيرات الموقف التعليمى
فى درس التربية الرياضية

المتغيرات المستقلة (المسببة)

وهى: العوامل المؤثرة فى الموقف التعليمى ومسئولة عن سلوك التلميذ.

- متغيرات تمثل مثيرات خارجية منها: المدرس. طريقة التدريس. الأدوات الرياضية، وغير ذلك من المثيرات التى تعتبر مسئولة عن السلوك الحركى والمهارى للتلميذ.
- مجموعة الخصائص المميزة للتلميذ ومنها: العمر، الجنس، قدراته الرياضية والحركية، ودرجة استعداداته الفطرية، وغير ذلك من خصائص التلميذ المرتبطة بالسلوك الحركى والمهارى للتلميذ.

المتغيرات المتوسطة

وهى: مفهوم فرضى يعبر عن العلاقة بين المتغيرات المستقلة من جهة، والمتغيرات التابعة من جهة أخرى.

ويقصد بها: مجموعة العمليات النفسية التى يقوم بها التلميذ، والتى لا نلاحظها بطريقة مباشرة، وهذه العمليات المتوسطة هى فى الواقع: عملية التعلم.

المتغيرات التابعة

وهى: كل ما يصدر عن التلميذ (المتعلم) من استجابات حركية وما يحدث من تغير فى الأداء، أو هى نتائج عملية التعلم وما يحدث من تغير فى التنظيم البدنى والمعرفى والانفعالى للتلميذ.

هذا، وعند تعليم التلميذ المهارة الرياضية فهو لا يتعلمها بمجرد سماع الشرح أو رؤية النموذج، وإنما يتعلمها نتيجة لتكرار المهارة وممارستها ليتعرف على أخطاء الأداء، والتدعيم الإيجابى - من المدرس - لتصحيح هذه الأخطاء والحكم على أداء التلميذ أثناء عملية التدريس، وأيضا أساليب التدريس والتعلم المستخدمة فى تعلم المهارات.

وتوجد ثلاث مراحل لتعليم المهارات الرياضية هى:

١ - المرحلة العقلية.

٢ - مرحلة الممارسة (التمرين).

٣ - المرحلة الآلية.

١ ـ المرحلة العقلية:

وينصح فى هذه المرحلة بضرورة تجنب المربى الرياضى المبالغة فى الشرح النظرى، ويهتم بمبدأ التدرج عند تعلم المهارات الرياضية، واكتشاف طريقة سهلة تسمح للتلميذ بفهم وتتابع مكونات المهارة المطلوب تعلمها، وقد يتطلب ذلك ـ عادة ـ تقديم النموذج مع الشرح.

وتتطلب هذه المرحلة من التلميذ الكثير من النشاط العقلى للتركيز والتخطيط؛ لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة الجديدة. هذا، وعند تعليم مهارة جديدة مثل: تصويب الكرة على السلة، فسوف يلاحظ المربى الرياضى فروقا كبيرة بين التلاميذ فى استيعابهم وفهمهم للمهارة، فهناك من يتعلمها فى دقائق قليلة، والبعض الآخر يحتاج إلى فترة زمنية أكبر، وعلى المربى الرياضى أن يفسر الفروق فى ضوء تباين استعدادات التلاميذ، وأن يتحلى بالصبر فى هذه المواقف التعليمية؛ لأداء المهارة بطريقة صحيحة. ومع ذلك إذا كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة، وأن التلاميذ لا يستطيعون استيعاب الخطة العقلية الجيدة للمهارة (المرحلة الأولى للتعلم)، فإنه يكون من الأفضل تقسيم المهارة إلى أجزاء.

مثال: فى أداء الإرسال فى لعبة التنس، يمكن فصل دفع الكرة لأعلى عن مرجحة الذراع بالمضرب، ولكن من الصعوبة تماما أن نفصل مرجحة المضرب عن ضرب الكرة.

بمعنى أنه عندما تكون الواجبات الحركية للمهارة منخفضة فى درجة التعقيد، وتتميز بدرجة عالية من حيث التداخل ـ كما فى المثال السابق ـ فإن الممارسة الكلية للمهارة تعتبر الأفضل. وعلى العكس من ذلك، فإن استخدام الممارسة الجزئية (تقسيم المهارة إلى أجزاء) يكون أفضل عندما تكون الواجبات الحركية للمهارة تتميز بدرجة من التعقيد ودرجة منخفضة من التداخل.

والسؤال الآن: أيهما أفضل.. الطريقة الكلية أم الجزئية فى تعليم المهارات الرياضية؟

٢ ـ مرحلة الممارسة (التمرين أو التطبيق العملى):

وذلك لا يعنى أن المرحلة العقلية السابقة لا تحدث فيها الممارسة، ولكن المقصود هنا أن التركيز فى هذه المرحلة يوجه نحو نوعية الممارسة، بما يحقق تحسين وتجويد المهارة. وعادة فإن هذه المهارة تستغرق وقتا كبيرا مقارنة بالمرحلة العقلية.

وخلال هذه المرحلة، فإنه يجب على المربى الرياضى أن يهتم بنوعية الممارسة التى تترتب عليها زيادة معدل التعلم، وليس الاهتمام بكم الممارسة. وهنا تظهر أهمية دوره فى: تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسب للتلميذ؟ وما هى الفترة الملائمة للممارسة؟

ثم كيف يطبق (يكرر الأداء) على مكونات المهارة المستهدف تعلمها؟ وهذه المرحلة تتطلب تحول النشاط العقلى من تعلم تتابع الحركات إلى تحسين وتجويد الإيقاع الزمنى والتوافق لمراحل المهارة المستهدف تعلمها.

هذا، وعندما يكتسب التلميذ أساسيات أداء المهارة، فإنه لا يحدث نقص فى الأخطاء فحسب، ولكن يصبح الأداء أكثر استقرارا، وذلك فى حد ذاته يعتبر مؤشرا جيدا لحدوث التعلم، كما تتطلب هذه المرحلة من التلميذ التصحيح الذاتى للأخطاء عن طريق التغذية الراجعة الحسية، والتصحيح والتوجيه الخارجى من قِبَل المربى الرياضى فى تحسين مرحلة الممارسة.

وإنه كلما أمكن ممارسة المهارة ككل كان ذلك أفضل، حيث يضمن ذلك توفير الوقت المستهلك فى الربط بين الأجزاء لاسترجاع المهارة ككل، وفى حالة المهارة المعقدة بدرجة كبيرة يفضل تقسيم المهارة إلى أجزاء.

٣ ـ المرحلة الآلية:

وتشهد هذه المرحلة تغيرا فى دور عمل المربى، من حيث التدريس (التدريب) للتعلم إلى التدريس (التدريب) للأداء على النحو التالى:

* **التدريس (التدريب) للتعلم**: ويتضمن توجيه اهتمام المربى الرياضى للمشكلات المرتبطة بتعلم التلاميذ كيف يؤدى مهارة جديدة.

* **التدريس (التدريب) للأداء**: ويتضمن توجيه اهتمام المربى الرياضى لمهارة يعرف التلميذ كيف يؤديها، ولكن هناك بعض العوامل أو الأسباب التى تحول دون أدائها.

وبالطبع، فإن المربى الرياضى الناجح يجب أن يكون قادرا على معرفة تفسير سبب ضعف الأداء. هل يرتبط بالتعلم أم يرتبط بالأداء؟

ومن أهم خصائص هذه المرحلة آلية الأداء، بمعنى عدم التفكير فى كيف تؤدى المهارة، أو كيف يكون أداؤها صحيحا، وعندما يحدث خطأ ما يعرف التلميذ كيف يصححه.

	مثال (١) مشكلة مرتبطة بتعلم التلميذ	مثال (٢) مشكلة مرتبطة بأداء التلميذ
	مثال مرتبط بخطأ فى تعلم التلميذ، بمعنى أن التلميذ لا يعرف كيف يؤدى المهارة	مثال مرتبط بخطأ فى أداء التلميذ حدث فى تنفيذ ما تعلمه نتيجة لبعض المشكلات النفسية، أو نقص الدافعية أو ضعف الانتباه
الموقف:	اشترك تلميذ فى مباراة لكرة السلة، وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب فى كرة السلة.	اشترك تلميذ آخر فى مباراة لكرة السلة، وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب فى كرة السلة.
السبب:	عدم التوافق الجيد بين حركة الذراعين والمتابعة البصرية.	زيادة القلق وضعف التركيز.
تفسير المربى الرياضى للخطأ:	إن سبب ضعف المستوى هو تقصير التلميذ فى بذل أقصى جهد له، ونتيجة لذلك وجه التلميذ نحو ضرورة بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء.	إن سبب ضعف المستوى هو تقصير فى تعلم المهارة، ومن ثم قرر إعطاء المزيد من الممارسة والمراجعة لتعلم المهارة.
التعليق:	يتضح فى هذا المثال: أن المربى الرياضى أخطأ فى تفسير سبب ضعف أداء التلميذ، ومن ثم فقد أخطأ المربى فى الدور المطلوب منه القيام به، حيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب التعلم، وليس العوامل المرتبطة بالأداء. (تصحيح الخطأ)	يتضح فى هذا المثال: أن المربى الرياضى أخطأ فى تفسير سبب ضعف أداء التلميذ، ومن ثم فقد أخطأ المربى فى الدور المطلوب منه القيام به، حيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب الأداء، وليس العوامل المرتبطة بالتعلم. (خفض القلق)

أساليب التدريس لزيادة دافعية التعلم للمهارات الرياضية:

على المربى الرياضى توضيح الهدف من تعلم المهارة، حيث إن الدافعية بصفة عامة تعنى مقدار ما يريد التلميذ تحقيقه لهدف ما، ولكى نتفهم دافعية التلميذ فنحن فى حاجة لمعرفة أهدافه، وعلى ذلك يجب على المربى الرياضى تعريف التلاميذ لماذا يطلب منهم تعلم هذه المهارة؟ حيث إنه كلما زاد فهم التلاميذ لماذا يتعلمون المهارة، وأنها ضمن منهاج التربية الرياضية، وأن لها علاقة بالمهارات الرياضية الأخرى بالخطة الدراسية - كان ذلك أفضل وأيسر لوضع خطة عملية للتعلم واستثارة دافعية التلميذ ليتعلمها.

استثارة دافعية التلميذ عند تقديم المهارة:

على المربى الرياضى أن يقدم المهارة بصورة تجذب انتباه التلاميذ، وتنظيم تلاميذ الفصل بصورة تضمن مشاهدة المهارة، والاستمتاع الجيد عند التقديم، **هذا إلى جانب مراعاة اتباع ما يلى عند تقديم المهارة:**

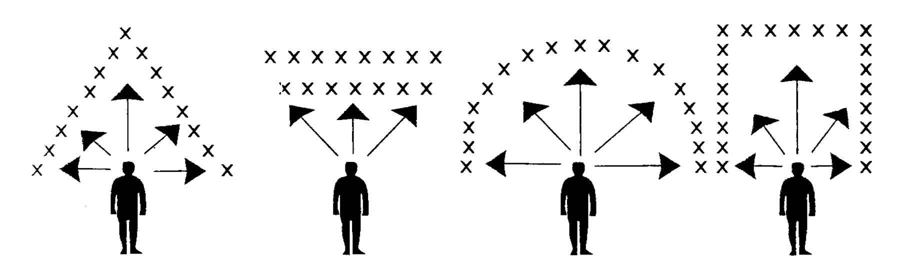
- تقديم المهارة بحماس وكلمات واضحة، وأفعال جاذبة للتلاميذ.
- تقديم المهارة بلغة مفهومة وحديث واضح مرتب.
- تبسيط اللغة المستخدمة، وأن تكون مناسبة لعمر التلميذ.
- الإيجاز والاختصار والدقة عند تقديم المهارة.
- الابتعاد عن النقد، وتجنب السخرية.
- قدم المهارة من خلال مسمى محدد لها لتسهيل معرفتها للتلميذ.

ولزيادة جذب انتباه التلاميذ، احرص على مراعاة ما يلى:

- الوقوف فى المكان المعتاد الذى تبدأ عنده الدرس.
- اختيار التشكيل المناسب عند بداية تعليم المهارة.
- إعطاء إشارة للإشعار ببدء الدرس مثل: إطلاق إشارة (صافرة).
- مواجهة التلاميذ عند الشرح أو إعطاء التعليمات.
- النظر بجدية نحو التلاميذ فى حالة عدم انتباه بعضهم للشرح.
- توضيح تعليمات الدرس لزيادة الانتباه، وتحرك نحو التلاميذ بحزم وجدية.

ولزيادة تنظيم التلاميذ، احرص على مراعاة ما يلى:

- تنظيم التلاميذ بما يسمح لهم جميعا بمشاهدتك والاستماع إليك.
- عدم وجود مثيرات خلفك تؤدى إلى تشتيت انتباه التلاميذ.
- عدم مواجهة التلاميذ للشمس (الشمس فى ظهر التلاميذ).
- أن يتصف المدرس بالهدوء كلما أمكن.
- أن يتميز مكان وقوف المدرس بشكل يسمح بالرؤية الجيدة لجميع التلاميذ.



شكل (٩ - ١) بعض التشكيلات المقترحة لوقوف التلاميذ أمام المربى الرياضى عند تقديم نموذج المهارة

الشرح والنموذج:

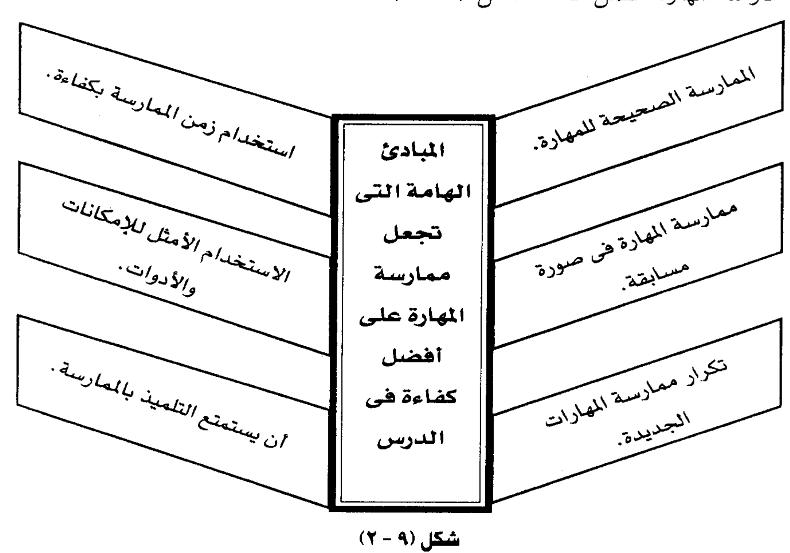
ولزيادة فاعلية أداء النموذج والشرح للمهارة، احرص على مراعاة ما يلى:

- أهمية تقديم النموذج مقترنا بالشرح، والربط بين نموذج وشرح المهارة الجديدة مع ما سبق أن تعلمه التلاميذ من مهارات.
- تأكد من فهم التلاميذ للمهارة عند تقديم النموذج والشرح.
- يقدم النموذج عن طريق تلميذ يؤدى المهارة بكفاءة عالية.
- فى حالة تعذر قيام المدرس بأداء النموذج الجيد للمهارة، فإنه يمكن استخدام بدائل أخرى لتقديم النموذج منها: فيلم، ڤيديو. وسائل أخرى . . . .

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ عند الأداء.
- استخدام الإمكانات والأدوات المساعدة للتعليم كلما أمكن.
- الشرح المختصر المفيد للنموذج.
- أن يشاهد التلاميذ النموذج من الزوايا المختلفة.
- تكرار النموذج أكثر من مرة إذا تطلب الأمر ذلك.
- اربط (النموذج والشرح) مع مهارات كرة السلة التى سبق أن تعلمها التلميذ، حيث إن ذلك يسهل من عملية التعلم، ويحقق الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم.

فاعلية الممارسة والتطبيق على المهارة:

يبدأ التلاميذ الممارسة والتطبيق على المهارة مباشرة ـ كلما أمكن ذلك ـ وبعد النموذج الجيد والمقترن بالشرح المختصر الدقيق، وفيما يلى بعض المبادئ الهامة التى تجعل ممارسة المهارة أفضل كفاءة شكل (٩ ـ ٢).



شكل (٩ - ٢)
بعض المبادئ الهامة لزيادة فاعلية الممارسة والتطبيق على المهارة

١ ـ الممارسة الصحيحة للمهارة:

من الأهمية استخدام المربى الرياضى بعض التدريبات التطبيقية المفيدة لتحسين المهارة المستهدف تعلمها، وأن تختار التدريبات التطبيقية التى تساعد التلاميذ على تطوير (تحسين) المهارة، وأنه كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات تطبيقية مماثلة لموقف المنافسة ـ أمكن تعلم التلاميذ المهارة الصحيحة على نحو أفضل.

٢ ـ ممارسة المهارة فى صورة مسابقة:

إنه من الأهمية ممارسة المهارة بنفس معدل السرعة لأداء المنافسة بهدف استمتاع التلاميذ، إضافة إلى التركيز على دقة الأداء أيضا، فذلك يجعل التعلم أكثر سرعة وفاعلية، ويراعى زيادة سرعة أداء المهارة المستهدف تعلمها بالتدريج.

٣ ـ تكرار ممارسة المهارات الجديدة:

يجب زيادة تكرار الممارسة، ولكن ليس لفترة طويلة، بل لفترات قصيرة، بمعنى أنه عندما يستخدم التلميذ الجهد العقلى والبدنى لأداء المهارة، فإن الممارسة يجب أن يتخللها فترات راحة أو ممارسة لمهارة أخرى تتطلب استخدام مجموعات عضلية مختلفة وتتطلب جهدا أقل.

٤ ـ استخدام زمن الممارسة بكفاءة:

ويتطلب ذلك: التخطيط الجيد بما يسمح لجميع التلاميذ بالمشاركة فى الممارسة والمزيد من النشاط التطبيقى على المهارة، مع الحرص على تقديم النموذج والشرح، والتصحيح للأخطاء بشكل موجز ومختصر، وعدم قضاء وقت طويل فى التدريب على مهارات سهلة أو معروفة جيدا للتلاميذ، بينما يكون تركيز الممارسة على المهارات التى تحتاج إلى تحسين وتطوير.

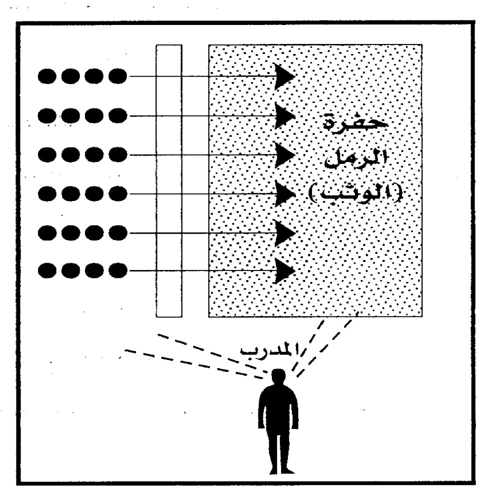
هذا، وعلى المربى الرياضى تجنب الشرح النظرى على حساب الممارسة والتأكيد على الأداء الجماعى للتدريبات؛ لتفادى الانتظار الطويل بسبب الأداء الفردى لكل تلميذ على حدة.

٥ ـ الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات:

أهميـة التخطيط الجيـد لاستخـدام الإمكانات والأجهـزة من حيث: الاستـخدام الأقصى والأفضل لزيادة فاعلية تعليم المهارات الرياضـية للتلميذ، مع تقديم التشكيلات المناسبة للمهارة.

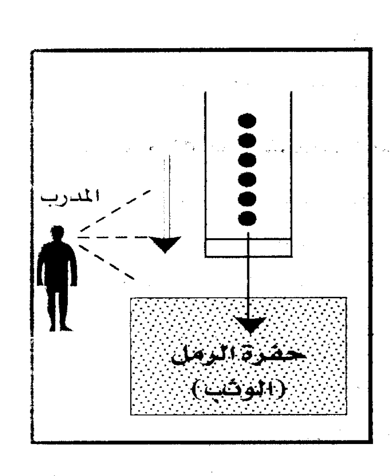
٦ ـ أن يستمتع التلميذ بالممارسة:

تأكد أن التلميذ يحصل على درجة مناسبـة من النجاح والاستمتاع فى كل جرعة مخصصة لممارسة المهارة، وتجنب أن يشعر التلميذ بالفشل والاحباط، وأن تحقيق النجاح ـ أثناء الممارسـة التطبيـقية ـ يتطلب التـدرج الصحيح لتـعليم المهارات، ويفـضل تجزئة



شكل (٩-٣)

مثال لتشكيل الممارسة التطبيقية باستخدام الحفرة من الجانب لتعليم الوثب الطويل لزيادة فاعلية المشاركة لتعليم المهارة (أداء جماعى).



شكل (٩-٤)

أسلوب (الممارسة الفردية) عند تعليم الوثب الطويل.

الواجبات الحركية للمهارة التى تتميز بالصعوبة العالية إلى أجزاء تتميز بالسهولة المناسبة، وفى حدود قدرات التلميذ؛ بهدف زيادة دافعية التلميذ لتعلم المهارة، فعملية التعلم ـ على الرغم من أنها تتضمن التحسن فى الأداء ـ فإنها قد تؤدى إلى الشعور بالفشل والإحباط، وتجنب تكرار التمرين (التطبيق) على وتيرة واحدة مما يؤدى إلى الشعور بالملل وعدم الرضا، ويمكن جعل الممارسة مصدرا للاستمتاع من خلال:

- تنوع التمرينات.
- تغيير نظام الممارسة.
- حماس المربى الرياضى مع التلاميذ.
- مساعدة التلاميذ فى تنظيم بعض جرعات الممارسة.
- الممارسة الفعلية للمهارات المتعلمة فى شكل منافسة.

التدعيم الإيجابى لتصحيح أخطاء الأداء:

إن الممارسة وحدها لا تكفى لتعلم المهارة بالشكل الصحيح، وحتى تصبح الممارسة مفيدة يجب تقديم التدعيم الإيجابى لتصحيح أخطاء الأداء، وهذا ما يطلق عليه ا(لتغذية الرجعية) وتجدر الإشارة هنا إلى نوعين من المعلومات لتصحيح الأخطاء:

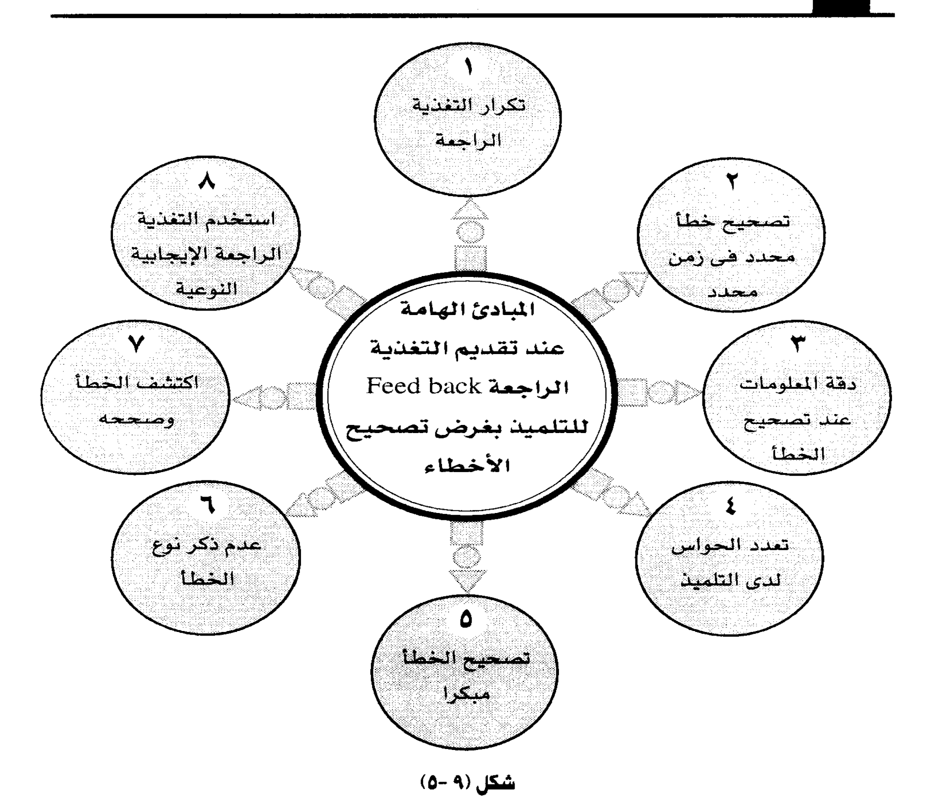
أ ـ كيف يتم الأداء على النحو المرغوب فيه؟

ب ـ كيف تغير الأداء الخاطئ ليصبح أداءً صحيحًا.

وفيما يلى بعض المبادئ الهامة لتقديم التوجيهات (التغذية الراجعة) للتلميذ بغرض تصحيح الأخطاء:

١ ـ تكرار التغذية الراجعة:

إنه كلما تلقى التلميذ توجيهات مفيدة أكثر (تكرار التغذية الراجعة) فإنه يحاول تصحيح أخطائه.



شكل (٩ -٥)

بعض المبادئ التربوية التى يجب أن يراعيها المربى الرياضى عند تصحيح الأخطاء

٢ ـ تصحيح خطأ محدد فى زمن محدد:

تحسن أداء التلميذ يعتبر بمثابة دافع للتلميذ نحو تصحيح الأخطاء، وعندما يؤدى التلميذ أخطاء عديدة، فإنه من الأفضل تصحيح خطأ واحد فقط فى الزمن المحدد، وحدد الخطأ الذى يجب أن تبدأ بتصحيحه أولا للتخلص من الأخطاء الأخرى المرتبطة به، وابدأ بتصحيح الخطأ الذى يؤدى إلى أكبر تحسن.

٣ ـ دقة المعلومات عند تصحيح الخطأ:

قدم معلومات بسيطة ودقيقة وبشكل مـركز ومباشر على تصحيح الأخطاء وحول كيفية تحسين الأداء، وتجنب المبالغة فى الشرح النظرى.

٤ ـ تعدد الحواس:

استخـدم أكثر من حاسة لدى التلمـيذ، يفضل استخـدام كلا من الشرح النظرى وتقديم النموذج لتدعيم التعلم وتحسين الأداء، وأن تـسمح للتلميذ بمشاهدة أدائه (حاسة البصر)، ثم التعليق على أدائه مستخدما التغذية الراجعة (حاسة السمع)، ولك أن توجه التلميذ لتصحيح خطأه باللمس (حاسة اللمس).

٥ ـ تصحيح الخطأ مبكرا:

إنه كلما أمكن تصـحيح الخطأ مبكرا أمكن سرعـة التعلم، وإن تأخير التـصحيح يؤدى إلى صعوبة التخلص من الأخطاء.

٦ ـ عدم ذكر نوع الخطأ:

لا داعى إلى أن تخبر التـلميذ بأخطاء الأداء، ولكن ركز على كـيف تقدم المهارة بشكل صحيح، فعندمـا يكون أداء التلميذ غير صحيـح فلا تقل له: إن التصويب على السلة غير دقيق، ولكن يجب أن تحدد مصدر الخطأ أولا، وتذكر كيفية إصلاحه ثانيا.

٧ ـ اكتشف مصدر الخطأ وصححه:

تقديم التغذية الراجعـة يعنى تقويم ما تم أداؤه تماما، وهناك نوعان من الأخطاء: أخطاء التعلم «وهى أن التلمـيذ لا يعرف كـيف يؤدى المهارة». وأخطاء الأداء «وهى أن هناك أخطاء حدثت فى تنفيـذ ما تعلمه التلميذ، وقد تحدث هذه الأخـطاء نتيجة لنقص الدافعية، أو بعض المشكلات النفسية. ومن الأهمية أن يعرف المربى الرياضى التمييز بين أخطاء التـعلم وأخطاء الأداء، وأن يتذكـر أن عـدم اكتـشاف الخطأ يعنى ببـساطة عـدم تصحيـحه، والأمر يتطلب التحلى بالصـبر والرغبة الصادقـة فى مساعدة التـلاميذ على تصحيح أخطائهم».

٨ ـ تقديم التغذية الراجعة النوعية:

استخدام المربى الرياضى التغذية الراجعة الإيجـابية شىء مفيد، والأكثر منه فائدة استخدام التغذية الراجعة النوعية. ومن أمثلتها: أن تقول للتلميذ: «أحسنت حركة متابعة التصويب على السلة».

وبشكل عام، احرص على استخدام التعـزيز الإيجابى (التشجيع ـ المديح) عندما تتحـدث مع أى تلميذ فـى الفصل، أما عندمـا تريد تصحيح بـعض الأخطاء فإن ذلك يفضل أن يحـدث بشكل فردى، والتـركيز على المعـاملة الفردية (مع كل تلمـيذ)، وأن تكون تعليقاتك وتوجيهاتك (التغذية الراجعة) على نحو أكثر خصوصية، حتى لا يشعر التلميذ بالحرج أو الارتباك بين زملائه بالفصل.

مثال: ارتكب تلميـذ بعض الأخطاء أثناء ممارسة النشـاط التطبيقى فى كـرة اليد بالدرس. ماذا يكون سلوك المربى الرياضى فى هذا الموقف التعليمى:

(أ) هل يطلب من جميع تـلاميذ الفصل التوقف عن الممـارسة، ويركز على الأخطاء التى ارتكبها التلميذ وكيفية إصلاحها؟

(ب) أم يوجـه التلميـذ بشكل فردى عن كـيفـية إصـلاح الأخطاء التى حدثت أثناء الممارسة؟

فى الحالة (أ) يتضح أن المربى الرياضى استهلك وقت الممارسة على نحـو سلبى، حيث طلب من جـميع تلامـيذ الفـصل الوقـوف، وقدم ملاحظاته لتلميـذ واحد فقط، كما أن تكرار توجيـه الملاحظات السلبية أثناء الممارسـة للتلميـذ قد يؤثر سلبا على النواحـى النفسيـة من حيث الشعور بالحرج من زملائه أو ضعف الثقة فى نفسه، أو الشعور بالضيق وعدم الاستمتاع بالممارسة.

أما فى الحـالة (ب) يتضح أنه حرص على تحـقيق مبـدأ الفردية فى تقديم التـوجيهات فى صورة بـسيطة وموجزة والتـلاميذ مستـمرون فى الممارسة، وغير منشغلين بالمناقشة بين المربى الرياضى والتلميذ، وحرص على تقديم التوجيهات السلبية النوعـية أثناء المناقشة الفردية مع التلميذ، وتجنب تقديم التوجيهات السلبية للتلميذ أمام جميع زملائه بالفصل.

ويمكن ـ خلال هذا الموقف التعليمى ـ أن يقدم المربى الرياضى بعض التوجيهات العامة لتصحيح الأخطاء لتلاميذ الفصل ككل، وذلك عندما يركز على واجبات الأداء الصحيح للفصل ككل.

تقييم دافعية المربى الرياضى نحو تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ :

يحتاج المربى الرياضى بين الحين والآخر إلى تقييم أساليبه المستخدمة لتعليم المهارات الرياضية، ومدى كفاءته فى تعليم هذه المهارات للتلاميذ، وتقييم مدى تحقيقه لأهداف منهاج التربية الرياضية، ومدى استثارة دوافع التلاميذ للتعلم ولممارسة النشاط الرياضى المدرسى، وأيضا تقييم نفسه فى مدى جعل عملية التدريس مصدرا للاستمتاع للتلاميذ ومدى انسجامهم مع المدرس.. ومما لا شك فيه أن عوامل التقييم السابقة تعبر عن مدى دافعية المربى الرياضى نحو تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ.

وفيما يلى مقياس لتقييم دافعية المربى الرياضى نحو تعليم المهارات الرياضية.

يمكن أن يقيم المربى الرياضى كفاءته فى تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ من خلال الإجابة على عبارات المقياس التالى، وذلك بعد الانتهاء مباشرة من الممارسة الرياضية (تعليم - تمرين). كما يمكن أن يتولى التقييم زميل للمربى الرياضى لديه معرفة وفهم جيدين بالمعلومات المتضمنة فى منهاج التربية الرياضية.

وتتضمن إجراءات الإجابة عن المقياس قراءة كل عبارة بعناية، ووضع علامة (√) تحت درجة انطباق الصفة على سلوكك أثناء الدرس.

وتجدر الإشارة إلى أن الإجابة النموذجية تتضح فى انخفاض الدرجة على كل عبارة، أى درجة (١) فى معظم العبارات، والدرجة (٢) فى القليل منها. **واحرص على تحسين مهارتك فى المجالات التى تحصل فيها على درجة (٣) أو درجة (٤).**

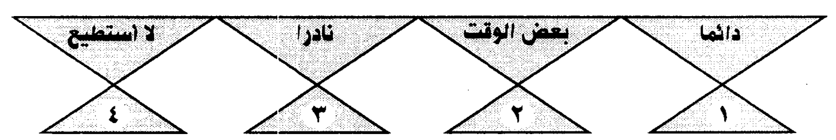
تعليمات تطبيق المقياس:

أ - يفضل الإجابة على المقياس بعد الانتهاء مباشرة من درس التربية الرياضية.

ب - وإذا كان زميلك هو الذى يقوم بتقييمك، فإنه يفضل بعد ملاحظتك فى الموقف التعليمى مباشرة.

جـ - الإجابة على كل العبارات بعد قراءتها بعناية.

د - أجب عن كل عبارة فى ضوء التقديرات التالية:



	عبارات التقييم حول تقديم المهارة	دائما ١	بعض الوقت ٢	نادرا ٣	لا أستطيع ٤
١	الحماسة فى الأداء والكلمات.	——	——	——	——
٢	تجنب السخرية، والمضايقة، والإيذاء للتلميذ.	——	——	——	——
٣	استخدام مصطلحات يمكن للتلميذ فهمها.	——	——	——	——
٤	التحدث بوضوح مع التلاميذ.	——	——	——	——
٥	جذب انتباه التلاميذ بسرعة.	——	——	——	——
٦	الاتصال الجيد مع التلاميذ خلال المتابعة البصرية.	——	——	——	——
٧	تنوع أساليب عرض النموذج لجذب انتباه التلاميذ.	——	——	——	——
٨	استخدام التشكيلات التى تسمح لجميع التلاميذ بمشاهدة النموذج.	——	——	——	——
٩	تسمية المهارة المستهدف تعليمها بدقة.	——	——	——	——
١٠	توضيح الهدف من تعليم المهارة.	——	——	——	——
١١	تقديم المهارة فى أقل زمن ممكن.	——	——	——	——

	عبارات التقييم حول النموذج وشرح المهارة	دائما ١	بعض الوقت ٢	نادرا ٣	لا أستطيع ٤
١٢	توجيه انتباه التلاميذ نحو النموذج.	——	——	——	——
١٣	توضيح كيفية أداء النموذج.	——	——	——	——
١٤	القدرة على أداء النموذج.	——	——	——	——
١٥	عرض النموذج من اتجاهات مختلفة.	——	——	——	——
١٦	تكرار النموذج أكثر من مرة.	——	——	——	——
١٧	يراعى عند تقديم النموذج مشاهدة التلميذ له من زوايا مختلفة.	——	——	——	——
١٨	تقديم النموذج ببطء إذا كان ذلك ضروريا.	——	——	——	——
١٩	تقديم الشرح ببساطة وإيجاز.	——	——	——	——

«تابع» عبارات التقييم حول النموذج وشرح المهارة	دائما ١	بعض الوقت ٢	نادرا ٣	لا أستطيع ٤
٢٠ توضيح أجزاء المهارة عندما يكون ذلك مفيدا	----	----	----	----
٢١ التوضيح و/ أو الشرح بإيجاز لنواحى التشابه بين المهارات.	----	----	----	----
٢٢ الإجابة عن التساؤلات المرتبطة بالمهارة.	----	----	----	----

عبارات التقييم حول التمرين على أداء المهارة (التطبيقات)	دائما ١	بعض الوقت ٢	نادرا ٣	لا أستطيع ٤
٢٣ يبدأ التمرين على المهارة بأسرع ما يمكن بعد إيضاحها.	----	----	----	----
٢٤ استخدام التشكيل الذى يسمح لمعظم التلاميذ الممارسة بأمان وفعالية.	----	----	----	----
٢٥ استخدام التدريبات التى تسمح لمعظم التلاميذ الممارسة بأمان وفعالية.	----	----	----	----
٢٦ استخدام التطبيقات التى تركز على المهارة المستهدف تعلمها.	----	----	----	----
٢٧ توضيح وشرح كيف تؤدى التمرينات التطبيقية على المهارة.	----	----	----	----
٢٨ التأكد أن جميع التلاميذ يفهمون كيف يؤدى التدريب التطبيقى.	----	----	----	----
٢٩ توفير عوامل الأمن والسلامة لتفادى مصادر الخطر فى أداء المهارة.	----	----	----	----
٣٠ تهيئة ظروف الممارسة التطبيقية لتقليل الخوف من الفشل.	----	----	----	----
٣١ السيطرة على جميع التلاميذ أثناء الممارسة.	----	----	----	----
٣٢ التأكد أن جميع إجراءات النشاط التطبيقى تؤدى على النحو الصحيح.	----	----	----	----

«تابع» عبارات التقييم حول التمرين على أداء المهارة (التطبيقات)	دائما ١	بعض الوقت ٢	نادرا ٣	لا أستطيع ٤
٣٣ إعادة النموذج والشرح إذا لم يستطع التلاميذ أداء المهارة بكفاءة.	----	----	----	----
٣٤ الإجابة عن جميع التساؤلات المرتبطة بالمهارة.	----	----	----	----
٣٥ تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما يجد التلاميذ صعوبة فى أداء المهارة ككل.	----	----	----	----
٣٦ تصحيح الأخطاء الشائعة عندما يكون ذلك ضروريا.	----	----	----	----
٣٧ تقديم شرح وإيضاح مختصر للأخطاء وكيفية تصحيحها عند مواجهة أخطاء شائعة.	----	----	----	----

عبارات التقييم حول تقديم التوجيهات لتصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة)	دائما ١	بعض الوقت ٢	نادرا ٣	لا أستطيع ٤
٣٨ الملاحظة وتقويم الأداء.	----	----	----	----
٣٩ تشجيع الجهد، وأجزاء المهارة التى تؤدى على نحو صحيح.	----	----	----	----
٤٠ تصحيح خطأ واحد فى الوقت المحدد.	----	----	----	----
٤١ تقديم تغذية راجعة إيجابية لنوع الأداء.	----	----	----	----

أسئلة لتقييم مستوى التحصيل (٩)

- يقصد بالتعليم أنه: ______________________________

أما التعلم فيقصد به: ______________________________

- يمكن توضيح العلاقة بين التعلم والأداء، أن الأداء أشمل من التعلم». اشرح ذلك من خلال مثال تطبيقى لأحد المهارات الرياضية.

المثال :

- عندما يستخدم مصطلح المهارة للتعبير عن واجب حركى فإنه يعنى:

أما عندما يستخدم مصطلح المهارة للتعبير عن نوعية الأداء فإنه يعنى:

● ضع علامة (√) أو (×) أمام العبارة التالية، ولماذا؟

- *تعتمد المرحلة العقلية عند تعليم المهارات الحركية (الرياضية) للتلميذ على تقديم الشرح النظرى المكثف للتلميذ. . . . . ( ).*

- *تستغرق مرحلة الممارسة لتعلم المهارات الحركية (الرياضية) للتلميذ فترة تزيد قليلا عن المرحلة العقلية. ( ).*

- *تهتم المرحلة العقلية لتعليم المهارات الحركية (الرياضية) بالشرح النظرى دون الممارسة الفعلية للمهارة. . . . . ( ).*

- *أثناء مرحلة الممارسة لتعلم المهارات الحركية (الرياضية) يوجه الاهتمام لكثرة تكرار الممارسة بصرف النظر عن الأداء. . . . . ( ).*

● تتأثر متغيرات الموقف التعليمى فى درس التربية الرياضية بعوامل ثلاثة هى:

١ - ________________

٢ - ________________

٣ - ________________

● توجد ثلاث مراحل لتعلم المهارات الحركية (الرياضية) للتلميذ هى:

١ - ________________

٢ - ________________

٣ - ________________

- يفضل استخدام الطريقة الكلية عند تعلم التلاميذ المهارات الحركية التى تتميز بدرجة منخفضة من التعقيد، ودرجة عالية من التداخل، واستخدام الطريقة الجزئية عند تعلم المهارات الحركية التى تتميز بالتعقيد ودرجة منخفضة من التداخل.

والمطلوب:

(أ) اذكر ثلاث مهارات حركية يفضل تعلمها بالطريقة الكلية، ولماذا؟

١ - ____

____

٢ - ____

____

٣ - ____

____

(ب) اذكر ثلاث مهارات حركية يفضل تعلمها بالطريقة الجزئية، ولماذا؟

١ - ____

____

٢ - ____

____

٣ - ____

____

- المرحلة الآلية لتعلم المهارات الحركية (الرياضية) تتطلب تعديل دور المربى الرياضى من الاهتمام بالتعلم، أى ما هى العوامل المؤثرة فى كيف يؤدى التلميذ المهارة الجديدة؟ إلى الاهتمام بالأداء، أى هل ضعف الأداء نتيجة التعلم أم عوامل مرتبطة بالأداء؟

المطلوب:

اذكر مثالا يوضح ضعف أداء التلميذ نتيجة التعلم، وآخر يبين ضعف أداء التلميذ نتيجة عوامل مرتبطة بالأداء.

مثال (١) ضعف أداء التلميذ نتيجة عوامل مرتبطة بالتعلم:

____

____

____

____

مثال (٢) ضعف أداء التلميذ نتيجة عوامل مرتبطة بالأداء:

____

____

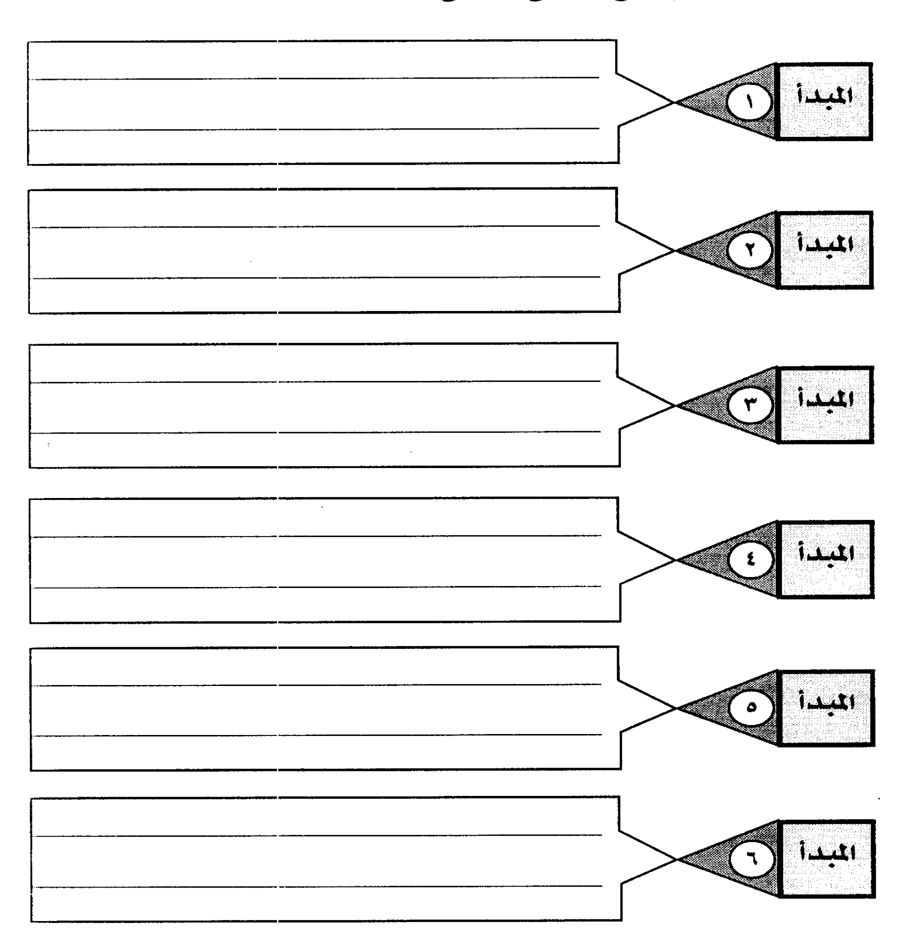
____

____

- **اذكر بعض النقاط الهامة (من وجهة نظرك) التي تساعد على زيادة الدافعية لدى التلاميذ عند تقديم المهارة مع الشرح والنموذج في درس التربية الرياضية.**

- ___________________________
- ___________________________
- ___________________________
- ___________________________
- ___________________________
- ___________________________

● اذكر مع الشرح بمثال تطبيقى ستة مبادئ يجب أن يراعيها المربى الرياضى لزيادة فاعلية الجزء الخاص بالممارسة التطبيقية للمهارات الحركية فى درس التربية الرياضية أو أثناء النشاط الرياضى المدرسى التنافسى.



● فيما يلي بعض المبادئ الهامة التي يجب أن يراعيها المربي الرياضي عند تصحيح أخطاء الأداء للتلاميذ أثناء درس التربية الرياضية أو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

والمطلوب اقتراح موقف تربوي أثناء ممارسة النشاط الرياضي يوضح كيف يمكن تطبيق هذه المبادئ.

مبادئ تصحيح الأخطاء	المواقف التطبيقية
● دقة المعلومات عن تصحيح الخطأ	
● التغذية الراجعة النوعية.	
● التبكير في تصحيح الخطأ.	
● تعدد حواس التلميذ.	
مبادئ أخرى: ● .... ●	

- **يحتاج المربى الرياضى إلى تقييم كفاءته فى تطبيق مبادئ الدافعية عند تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ، ولتحقيق ذلك يمكنك مراجعة القائمة الموجودة فى هذا الفصل والخاص بـ «تقييم دافعية المربى الرياضى نحو تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ».**

والمطلوب منك:

١ ـ الإجابة على جميع الأسئلة الموجودة بالقائمة . . . .

٢ ـ تحديد النقاط الإيجابية، أى التى تحرص على الاهتمام بها دائما.

٣ ـ تحديد النقاط السلبية، أى التى نادرا ما تهتم بها، أو لا تستطيع ذلك.

٤ ـ اقترح بعض الحلول للتغلب على النقاط السلبية التى توضحها استجاباتك على القائمة.

٥ ـ الاستعانة بزميل لك لتقييم سلوكك نحو التلاميذ فى الدرس، أو أثناء ممارسة النشاط الرياضى.

٦ ـ المقارنة بين استجاباتك على القائمة، واستجابات زميلك لتقييم كفاءتك فى تطبيق مبادئ الدافعية عند تعليم المهارات الرياضية للتلاميذ.

مراجع الكتاب

أولاد - المراجع العربية.

ثانيا - المراجع الأجنبية.



أولا - المراجع العربية:

- إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٢)، البناء العاملي للمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمسابقات ألعاب القوى كمعيار للانتقاء بفترة الطفولة المبكرة، المؤتمر السنوى للإحصاء وعلوم الحاسب وبحوث العمليات، معهد الدراسات والبحوث الإحصائية، جامعة القاهرة.

- إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٣)، بناء وتقنين بطارية اختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية الخاصة برياضة ألعاب القوى لدى الإناث برياض الأطفال بدولة قطر (دراسة عاملية)، مجلة «دراسات» مؤتمر بكلية التربية الرياضية، عمان، الجامعة الأردنية.

- إبراهيم عبد ربه خليفة، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٢)، تطور القوة العضلية والطول والوزن لتلاميذ مراكز تدريب الناشئين بوزارة التربية والتعليم بدولة قطر (دراسة تحليلية مقارنة)، مجلة مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

- إبراهيم عبد ربه خليفة، هدى مصطفى درويش (١٩٩٢)، قوام الطفل وعلاقته باختبارات الأداء الحركى «الوثب - المشى - الجرى - الحجل» برياض الأطفال بدولة قطر، حولية كلية التربية بجامعة قطر، العدد التاسع.

- إبراهيم قشقوش (١٩٨٠)، سيكولوجية المراهقة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- أحمد أمين فوزى (١٩٨٠)، سيكولوچية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، الإسكندرية: دار المعارف.

- أسامة كامل راتب (١٩٩٩)، النمو الحركى: مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس عدد (٧)، القاهرة: دار الفكر العربى.

- أسامة كامل راتب (١٩٩٧)، الإعداد النفسى لتدريب الناشئين. القاهرة: دار الفكر العربى.

- أسامة كامل راتب (١٩٩٣)، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، القاهرة: دار الفكر العربى.

- أسامة كامل راتب (١٩٩٧)، علم نفس الرياضة (المفاهيم ـ التطبيقات). الطبعة الثانية، القاهرة: دار الفكر العربى.

- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، اللياقة البدنية والقوامية والرضا عن النشاط الحركى لدى بعض النشء فى دولة قطر ومنطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، جامعة قطر، مركز البحوث التربوية، ١٩٩٣.

- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٠)، تطور نمو المهارات الحركية الأساسية للطفل، مؤتمر دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة. المؤتمر العلمى الأول ـ كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

- أسامة كامل راتب، صدقى نور الدين (١٩٨٤)، المقارنة بين تلاميذ مرحلتى التعليم الأساسى والثانوى فى القوة العضلية، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

- السيد عبد المقصود (١٩٨٥)، تطور حركة الإنسان وأسسها، الإسكندرية: الفنية للطباعة والنشر.

- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (١٩٩٧)، التربية الحركية للطفل، الطبعة الخامسة، القاهرة، دار الفكر العربى.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧)، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة: عالم الكتب.
- سعد مرسى أحمد، كوثر حسين كوچك (١٩٨٣)، تربية الطفل قبل المدرسة، القاهرة: عالم الكتب.
- سيد محمود الطواب (١٩٩٥)، النمو الإنسانى (أسسه وتطبيقاته)، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عادل عز الدين الأشول (١٩٨٢)، علم نفس النمو، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الرحمن عيسوى (١٩٩٧)، علم نفس النمو، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- علاء الدين كفافى (١٩٩٧)، علم النفس الارتقائى (سيكولوچية الطفولة والمراهقة)، القاهرة: مؤسسة الأصالة.
- فؤاد البهى السيد (١٩٧٥)، الأسس النفسية للنمو، القاهرة: دار الفكر العربى.
- محمد حسن علاوى (١٩٩٨)، سيكولوچية النمو للمربى الرياضى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد محمد حامد الأفندى (١٩٧٥)، علم النفس الرياضى، القاهرة: عالم الكتب.

ثانيا - المراجع الأجنبية:

- Bakker, F. C. Whiting, H. T. Van, B. H. (1990): Sport Psychology Concepts and Application. New York: John Wiley & Sons.
- Bell, K. F. (1983): Championship Thinking: The Athetes Guide To Winning Performance In All Sports. London: Prentice - Hall International, Inc.
- Bird, A. M. & Crip, B. K. (1986): Psychology and Sport Behavior St, Louis: Mosby College Publishing.
- Bredemeier, B. & shields, L. (1996), Moral Development and Children's Sport. In F.L. Small & R. E. Smith (Eds.) Children Youth In Sport: A Biopsychological Perspective. (pp. 381 - 402). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Broer. M.R., Zernicke, R.F. (1979), Efficiency of Human Movement. Philadelphia. W.B. Saunders.
- Caccese, T. M. & Mayerberg, C. K. (1984), Gender Differences In Perceived Burnout Of College Coaches. Journal of Sport Psychology, p. 279 - 288.
- Cratty B.j., (1979), Perceptual and Motor Development in Infants Children. 2ed, New Jersey Prentice - Hall, Inc.
- Espensehade, A. S., & Eckert, H. D. (1980), Motor Development 2nd ed. Columbus, OH: Charles E. Merrill.
- Gallahue, D.L., (1993), Developmental Physical Education For Today`s Children Champaign, II. Human Kinetics.
- Gallahue, D.L. (1978), Motor Development and Movement Experiences for young Children (3 - 7 Years). John Wiley & Sons, Inc.

- Gallahue, D.L. (1988), Understanding Motor Development in Children. New York: John Wiley & Sons.
- Gould, A. & Petlichkoff, L. (1996), Participation Motivation and Attrition in Young Athletes. In F. L. Smoll, R. A. Magill & M. J. Ash (eds.), Applied Sport Performance,California: Mayfield Publishing Company.
- Haywood, K.M. (1993), Life Span Motor Development. Illinois, Human Kinetics.
- Keogh, Jack & David Sugden Sugden (1983). Movement Skill Development. New York: Macmillan publishing Company.
- Logsdon, B. J., et al. (1990), Physical Education for Children: A Focus on the Teaching Process. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Martens, R. (1987), Coaches Guide To Sport Psychology.Champaign II - Lonois: Human Kinatics Publishers. Inc.
- Martens, R. (1990), Successful Coaching, 2nd, Champaign, II - Lonois: Human Kinatics, Publishers. Inc.
- Miller, David K. (1988), Measurement By the Physical Educator: Why and How Indiana: Benchmark Press. Inc.
- Orlick, D & Zitelsberger, L. (1996), Enhancing Children"s Sport Experiences. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.) Children Youth In Sport: A Biopsychalagical Perspective. (pp. 330 - 357) Champaign, II: Human Kinatics. 1996.
- Ratiffe, M. Ratliffe, T. (1994), Teaching Children fitness: Becoming a Master Teacher. Champaign, II: Human Kinetics.

- Robert S. Weinberg & Daniel. (1995), Foundation of Sport and Exercise Psychology, Champaign. II - Lonois: Human Kinetics, Publisher. Inc.

- Singer, R. N. (1980), Motivation in Sport, Minnesota: Burgess Publishing Company.

- Singer, R. N (1984), Sustaining Motivation in Sports: The Youth in Sport, Florida: Sport Consultants International Inc.

- Wickstrom, R. (1977), Fundamental Motor Pattern. Philadelphia. Lea and Fabiger.

- William J. M. (1993) Applied Sport Psychology: Personal Growth To Performance, California: Mayfield Publishing Company.

- Zaichawsky, l. (1985), Growth and Development: the Child and Physical Activity. st. louis. Mosby Company.

رقم الإيداع	٣٦٦٥ / ١٩٩٩
I. S. B. N الترقيم الدولى	977 - 10 - 1223 - 1

دار الفكر العربى

مؤسسة مصرية للطباعة والنشر والتوزيع

تأسست ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦م

مؤسسها : محمد محمود الخضرى

الإدارة : ١١ ش جواد حسنى - القاهرة
ص. ب : ١٣٠ - الرمز البريدى ١١٥١١
فاكس : ٣٩١٧٧٢٣ (٠٠٢٠٢)
ت : ٣٩٢٥٥٢٣ - ٣٩٢٠٩٥٦.

نشاط المؤسسة
١ - طبع ونشر وتوزيع جميع الكتب العربية فى شتى مجالات المعرفة والعلوم
٢ - استيراد وتصدير الكتب من وإلى جميع الدول العربية والأجنبية.

تطلب جميع منشوراتنا من فروعنا بجمهورية مصر العربية :

فرع مدينة نصر ٩٤ شارع عباس العقاد - المنطقة السادسة.
وإدارة التسويق : ت : ٢٧٥٢٧٩٤ - ٢٧٥٢٩٨٤.
فاكس : ٢٧٥٢٧٣٥.

فرع جواد حسنى: ٦ أ شارع جواد حسنى - القاهرة.
ت : ٣٩٣٠١٦٧.

فرع الدقى : ٢٧ شارع عبد العظيم راشد المتفرع من شارع محمد شاهين - العجوزة. ت ٣٣٥٧٤٩٨.

وكذلك تطلب جميع منشوراتنا من الكويت من مؤسسة : **دار الكتاب الحديث**
شارع الهلالى - برج الصديق - ص ب: ٢٢٧٧٥٤ الصفاة 130880 الكويت
ت : ٧/ ٥/ ٢٤٦٠٦٣٤ - فاكس ٢٤٦٠٦٢٨ (٩٦٥)